Rituals, Routines & Shlokas for...

सरल दैनिक नित्यकर्म जो हर सनातनी सहजता से अपने जीवन में अपना सके...

प्रतीक प्रजापति

वैदिक दिनचर्या

दैनिक नित्यकर्म जो हर सनातनी सरलता से अपने जीवन मे अपना सके

यह पुस्तक का उद्देश्य आज के मॉडर्न समय में लोगो को सनातन संस्कृति की वैदिक दिनचर्या का ऐसा सरल नित्यकर्म सिखाना है, जिसका पालन करके हर सनातनी अपने शरीर को स्वस्थ, मन को शान्त, बुद्धि को निर्मल और अपने जीवन को धार्मिक बना सकता है।

जिससे वो अपने, अपनों के और सारे जीवों के जीवन में सुख, शान्ति व समृद्धि भरकर अंत में भगवान को प्राप्त कर सकता है।

फिर ऐसे समृद्ध सनातनी मिलकर भारत में पुनः वैदिक संस्कृति को स्थापित कर उसे पुनः सोने की चिड़िया बनाए, जो की सम्पूर्ण विश्व को कल्याण की दिशा में ले जा सके। #ProjectGoldenBird

Vaidik Dincharya
By Pratikkumar Prajapati
Published by : Self Published

Publisher Address :
Veducation World
Ahmedabad, Gujarat - 382210

ISBN : 9789357802406

First Edition - March 2023- 2000 Books
Second Edition - April 2023 - 3000 Books

Written and Edited by Pratikkumar Prajapati
Book Design and Cover by Pratikkumar Prajapati

Printed in India
Gopinath offset,
Akar complex, Nr.golden triangle,
Stadium road, Navarang pura,
Ahmedabad - 380009

इस पुस्तक को हम
अर्पण करते है,

हमारी सभी महान **गुरु शिष्य परम्पराओ,**
उत्कृष्ठ **साधुओ** तथा गौरवान्वित **शास्त्रों** को;
जिनकी **कृपा से** ये दिव्य **ज्ञान**
आज के इस **कलियुग** के समय में भी
हम पतित आत्माओं के लिए **उपलब्ध है।**

क्यों पढें ये पुस्तक?

भारत में पिछले कुछ दशकों से,
जैसे जैसे **लोग** अपने जीवन को मॉडर्न शैली में ढाल रहे है, वैसे वैसे अपने **धर्म और भगवान से दूर** होते **जा रहे है।** यद्यपि वे चाहते है कि अपने धर्म का पालन करें और अपनी वैदिक संस्कृति को बनाए रक्खे।

परंतु सबका यही प्रश्न है कि वे इस कलियुग के कठोर समय में पढ़ाई करें, नौकरी करें, परिवार का भरणपोषण के लिए संघर्ष करें या धर्म के नियमों का पालन करें?

तो **उनके लिए हमने यह पुस्तक लिखी है।**

क्या है इस पुस्तक में?

इस पुस्तक में **ऐसा दैनिक नित्यकर्म, साधना और श्लोक** बताए गए है **जिसका हर सनातनी** अपनी व्यस्त जीवनशैली में कम से कम समय निकालकर **पालन कर** सकता है।

इस पुस्तक में दिया गया नित्यकर्म धर्मशास्त्र, आयुर्वेद, ज्योतिष शास्त्र और आज के मॉडर्न जीवन शैली को ध्यान में रखकर बनाया गया है।
जिसे **अपना**ने वाले का **जीवन स्वस्थ, शांतिमय, धार्मिक और समृद्ध बन** जाएगा।

किसके लिए है यह पुस्तक?

हर उन **सनातनी के लिए** जिसने भारत भूमि पर मनुष्य जन्म लिया है। हर उन सनातनी के लिए जो अपने जीवन को धर्ममय बनाकर सफल बनाने की इच्छा रखता है। हर उन सनातनी के लिए **जो भारत को पुनः समृद्ध सोने की चिड़िया बनाना चाहता है।**

हालाँकि,
यदि आप पहले से किसी प्रामाणिक वैदिक परंपरा में दीक्षित है,
और आपके गुरु ने आपको नित्यकर्म, साधना और श्लोक दिये है,
तो कृपया उन पर अटल रहे, उनमे तनिक भी बदलाव ना लाएँ।

और अगर गुरु ने मार्ग दिया है परंतु उसपर आप नहीं चल रहे हैं,
तो कृपया आज से ही उनकी आज्ञा का पालन शुरू करें,
गुरु की अवज्ञा से धर्म और भगवान दोनों अप्रसन्न रहते है।

यदि आप इस पुस्तक में बताए गए नित्यकर्मों से अधिक साधना पहले से ही कर रहे है तो उसीपर अडिग रहें। इस पुस्तक को बहाना बनाकर अपनी साधना कम ना करें।

और यदि,

इस वैदिक दिनचर्या का पालन करने के बाद **कोई साधक** और **अधिक गंभीरता से अपने धर्म का चयन करना चाहते है तो वे** अपने आसपास कोई प्रामाणिक **पारंपरिक ब्राह्मण, आश्रम, या परंपरा** का संपर्क करके उन**के मार्गदर्शन में अपनी आध्यात्मिक यात्रा को आगे बढ़ाएँ।**

अब,

आपमें से ज़्यादातर लोग जो यह पुस्तक पढ़ रहे है,
वे **हमारा B.O.S.S पुस्तक** पहले ही **पढ़ चुके होंगे।**
यदि हाँ, तो आपके पास अभी सनातन संस्कृति का मूलज्ञान आ चुका है।

परंतु,

यदि आपने B.O.S.S पुस्तक अभी तक **नहीं पढ़ी है तो कृपया** पहले वो पुस्तक पाइए और **पढ़िए, उससे आपको इस वैदिक दिनचर्या का महत्व** गहन रूप से **समझ आएगा,** जिससे उसका पालन दृढ़ता से कर पाओगे।

आप अपना B.O.S.S पुस्तक ये QR स्कैन करके पा सकोगे,

आप क्या सीखोगे?

तो शुरू करें?

पठन से पेहले प्रार्थना !

ॐ अज्ञान तिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरुवे नम : ।।

नारायणं नमस्कृत्य नरं चैव नरोत्तमम् ।
देवीं सरस्वतीं व्यासं ततो जय मुदीरयेत् ।।

वैदिक : सनातन शास्त्रों द्वारा प्रमाणित
दिन : दिवस, दैनिक
चर्या : आचरण

वैदिक दिनचर्या : सनातन शास्त्रों द्वारा प्रमाणित दैनिक आचरण

जीवन जीना समय ढोना नहीं परंतु एक कला है।

जीता तो हर कोई है परंतु इस दुर्गम मनुष्य जीवन का जो सबसे उत्तम फ़ायदा उठाकर जिए वही बुद्धिमान मनुष्य कहलाता है। अपने पूरे दिन में की गई कुछ छोटी छोटी चीज़ें भी हमारे जीवन में सुख, शांति और समृद्धि भर सकती है।

चौरासी लाख योनियों में मनुष्य योनि ही सर्वोत्तम है,
परंतु कुछ लोग इस जीवन को बोझ समझकर काटते हैं,
तो कुछ लोग इसे भगवान की कृपा मानकर जीते हैं।

जीवन की साधारण-से-साधारण क्रियाओं को भी उत्तम फल प्राप्ति के लिए कैसे करना यह भी शास्त्रों में लिखा गया है। और शास्त्रों में कही बातें भगवान की आज्ञा होने से धार्मिक होने के साथ-साथ वैज्ञानिक भी हैं।

जिनके अनुसार चलने से शरीर स्वस्थ, मन शान्त और बुद्धि निर्मल होती है और जिससे यह जीवन सुख, शान्ति व समृद्धिपूर्ण बनाकर जीवन के बाद भी आध्यात्मिक उन्नति कर परम ध्येय को प्राप्त कर पाते है।

इसी लिए हमे दिवस के हर प्रहर की चर्या का शास्त्रोक्त आज्ञा
अनुसार बिना संदेह के निर्वहन करना चाहिए।
जिसमें सर्व प्रथम आती है...

प्रभात चर्या

60 मिनट महत्तम

कहते है जिसने आठों प्रहर जीना सीख लिया उसने इस लोक में शताब्दी (सौ वर्ष) का सुखी जीवन जीत लिया और जिसने प्रातः काल को जीत लिया उसने इस लोक और परलोक दोनों को जीत लिया।

1. ब्रह्म मुहूर्त.....5 मिनट

> जो साधक अपने स्वास्थ्य, बुद्धि और सुख को सदा बनाए
> रखना चाहे, वो प्रातःकाल में ब्रह्म मुहूर्त में अचूक उठ जाए।
> - अष्टांग हृदय सूत्र स्थान 2.1

ब्रह्ममुहुर्त आठों प्रहरों का राजा है।

इस समय बिस्तर त्याग कर दीजिए।
शास्त्र कहते है **इस समय प्रकृति अमृत बरसाती है।**
इस समय चलती वायु को हमारे पूर्वजों ने
प्रकृति की दी गयी निःशुल्क औषधि कहा है।

इसीलिए कहते है कि,
'सौ दवा, भोर की एक हवा।'
'One morning breath is equal to Hundred medicines'

यह समय परमात्मा से बातचीत करने का समय है।
इस समय परमात्मा का नाम-स्मरण कर भगवद् प्राप्ति के लिए प्रयास करने पर मनुष्य की बुद्धि स्थिर, हृदय शांत और शरीर दीर्घायु होता है।

हमारे ऋषियों ने यह सिद्ध किया है कि आरोग्य, दीर्घ-जीवन, सौन्दर्य, धन, विद्या, बल, तेज, प्रार्थना, ध्यान, आराधना व अध्ययन हेतु ब्रह्म मुहूर्त अत्यधिक फल देता है।

इसलिए हमारे पूर्वज कहते थे कि,
हर रात के पिछले प्रहर में, एक एक करके मनुष्य की संपत्ति लुटती रहती है।
इसलिए 'जो सोवत है सो खोवत है, जो जागत है सो पावत है।'
'One who sleeps loses, one who wakes achieves.'

ब्रह्ममुहुर्त में कैसे उठें?

1. दिनभर में शरीर को थकान हो इतना शारीरिक काम ज़रूर करें। शरीर को तामसिक और आलसी ना होने दें।
2. प्रयास करें कि शाम का भोजन प्रसाद सूर्यास्त से पहले पा लें। देर से देर 7:30 तक पा लें। और वह भोजन हल्का रखें। पेट भर के ना खाएँ।
3. रात को 9 बजे शयनचर्या (जो इस पुस्तक के अंतिम भाग में है उसे) पूर्ण कर सो जाएँ, अंतिम से अंतिम 10 बजे।
4. सोने से पूर्व अपने मन को आज्ञा दें कि प्रातःकाल इस समय पर उठना हैं। मनुष्य का मन उसको उसी समय पर जगा देगा। Alarm का सहारा ना लें उतना ही उत्तम है।

अगर इतना आप 5-6 दिन कर लोगे तो ब्रह्म मुहूर्त में आसानी से उठ जाओगे।
फिर उठकर सबसे पहले आपको करना है...

2. कर दर्शन.....1 मिनट

प्रात:काल अपनी आँखें खोलने से पहले ही अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ कर अपनी आँखों पर रखें और फिर। **धीरे से आखें खोलकर अपनी हथेलियों** को आपस में मिलाकर पुस्तक की तरह खोल **के दर्शन करते हुए** यह श्लोक **बोलें** :

> **कराग्रे वसते लक्ष्मी: करमध्ये सरस्वती।**
> **करमूले तु गोविन्द: प्रभाते करदर्शनम्।।** - आचारप्रदीप

अर्थात् :
'मेरे हाथ के अग्रभाग में माता लक्ष्मी, मध्यभाग में माता सरस्वती तथा मूल भाग में गोविन्द निवास करते हैं। हर प्रभात को में सर्वप्रथम हथेलियों में इनका दर्शन करूँ।

भाव :
कर दर्शन के समय हृदय में यह भाव रखें की 'आज के दिन में इन हाथों से अपना कर्तव्य कर जो लक्ष्मी (धन) और सरस्वती (विद्या) का अर्जन करूँ उनका उपयोग धर्म और गोविंद की सेवा में करूँ।'

'ऐसी दिनभर मुझमें सुबुद्धि बनी रहे, जिससे इन हाथों से में धर्म का पालन करूँ, अधर्म का नाश करूँ और साधुजनों की सेवा करूँ और मेरे द्वारा कोई बुरा कार्य न हो।'

फिर इसके तुरंत पश्चात आप करेंगे...

3. पाद स्पर्श.....5 मिनट

कर दर्शन के बाद **पहले दायें पैर को भूमि पर रख** कर, **हाथ से पृथ्वी का स्पर्श कर** फिर मस्तक पर लगाइए और पांव रखने के लिए **इस श्लोक से धरती माता से क्षमा माँगिए,**

> **समुद्र वसने देवी पर्वत स्तन मंडिते।**
> **विष्णु पत्नी नमस्तुभ्यं पाद स्पर्शं क्षमश्वमेव॥**

अर्थात् :
समुद्ररूपी वस्त्रों को धारण करने वाली, पर्वतरूपी स्तनों से शोभित विष्णुपत्नी, मेरे द्वारा होने वाले पादस्पर्श के लिए आप मुझे क्षमा करें।

भाव :
'हे धरती माता, मुझे आपके ऊपर पैर रखने में बहुत संकोच होता है, आप भगवान की शक्ति और मेरी माता हो, परंतु रख ही रहे है तो हमे बुद्धि और शक्ति देना की हम आपके ऊपर धर्म के काम करें और अधर्म का बोझ हटाएँ।'

तदुपरांत अपने इष्टदेव तथा विभिन्न देवताओं का विभिन्न उद्देश्यों के लिए नाम-स्मरण कर सकते हो,

रोग नाश : सोमनाथ, वैद्यनाथ, धन्वन्तरि, अश्विनीकुमार
सौभाग्य वृद्धि : उमा, उषा, सीता, लक्ष्मी तथा गंगा
संकटनाश : भगवान शिव, भगवान विष्णु, हरिश्चन्द्र, हनुमान तथा बलराम
दीर्घायु हेतु : आठ चिरंजीवी : वेदव्यास, हनुमान, अश्वत्थामा, बलि, विभीषण, कृपाचार्य, परशुराम तथा मार्कण्डेयजी
घोरबाधा से मुक्ति : राम, लक्ष्मण, सीता, सुग्रीव तथा हनुमानजी
घोर पापों के नाश : बारह ज्योतिर्लिंगों का नाम :
श्रीसोमनाथ, श्रीमल्लिकार्जुन, श्रीमहाकाल, ॐकारेश्वर, वैद्यनाथ, श्रीभीमशंकर, श्रीरामेश्वर, श्रीनागेश्वर, श्रीविश्वनाथ, श्रीत्र्यम्बकेश्वर, श्रीकेदारनाथ, और श्रीघुश्मेश्वर..

विषों से रक्षा : कपिला गौ, कालिय, अनन्त, वासुकि तथा तक्षक नाग
संयमपूर्ण जीवन : सनत्कुमार, नारदजी, शुकदेव, भीष्म तथा हनुमानजी
उपरोक्त में से कोई नहीं : भगवान नारायण
उपरोक्त सभी : भगवान नारायण

फिर अपने बिस्तर से उतरकर तुरंत ही

30 दंड (Pushups) लगाएँ,

इससे आपका शरीर गरम हो जाएगा,
शरीर से सारा तामस निकल जाएगा
और इसके बाद आप सारे काम एकदम फुर्ती से करने लगोगे..

तत्पश्चात् तुरंत ही

अपना बिस्तर सही से बना लें,

बिन बनाया बिस्तर घर और घरवालों में तामसिकता और आलस्य फैलाता है।

इसके बाद

मांगलिक वस्तुओं का दर्शन करें,

जैसे की भगवान, गौ, तुलसी, गंगा, पीपल, चंदन, सोना, शंख, दर्पण व मणि।

फिर जाकर,

माता-पिता, गुरु व अपने से बड़ों को प्रणाम करें,

इससे आयु, विद्या, कीर्ति तथा बल की वृद्धि होती है।

महाभारत अनु. 104.43-44

फिर हम करेंगे...

4. उषापान .....5 मिनट

रात में आपको सोने से पहले **तांबे के बर्तन में जल** भरकर सोना चाहिए।
सुबह को वह जल **क्षमतानुसार 2-4 गिलास पी लीजिए।**
रात की जामा हुई लार जठर के लिए अमृत औषधि समान होती है,
उसको प्रतिदिन पानी पीकर जठर तक पहुँचाने से
पाचक ग्रंथियाँ स्वस्थ रहती है।

यदि आपके पास **ताँबे का** कोई **बर्तन** नहीं है तो **बसा लें।**
और यदि नहीं बसा सकते तो सादे **पानी** को **गुनगुना गरम** करके पी लीजिए।

आयुर्वेद कहता है की यह **लंबे समय का अमृत है,**
इससे कफ, वायु और पित्त त्रिदोष का नाश होता है, पेट के विकार दूर हो जाते हैं, बुढ़ापा मनुष्य के पास नहीं फटकता, बवासीर, प्रमेह, सिर की पीड़ा आदि रोग दूर हो जाते हैं और शरीर की ग्रंथियाँ और हार्मोन्स संतुलित रहते है।

और **पानी हमेशा बैठकर पीजिए,** (इसे हल्के में नहीं लीजिएगा)
उससे बुढ़ापे में भी जोड़ो का दर्द कभी नहीं होता।

अब उषापान के पश्चात करनी है...

5. शौच क्रिया.....10 मिनट

एक स्वस्थ मनुष्य को उषापन के बाद कुछ समय में ही प्राकृतिक रूप से शौच का वेग होगा, तब **मलासन में** (चित्र अनुसार) बैठकर **बिना किसी दबाव के** शौच करना चाहिए।

यदि पश्चिमी रीत का शौचालय है तो पैरो तले पाट रख सकते है।

मलासन में ही क्यों?
इससे पेट सरलता से और अच्छे से साफ़ होता है,
आंतों के मांसपेशियाँ स्वस्थ रहती है,
जिससे आंत्र रोग नहीं होते, मल नहीं ठहरा रहता और कब्ज नहीं होता।

Intestine is pinched and blocked

The healthier way to sit in the toilet.

The Science Is Simple

We are designed to squat

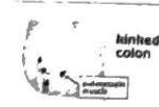
Our ancestors squatted for centuries before the invention of the modern day toilet.

In fact, the majority of the world's population still squats today!

This is your colon

The colon has the main purpose of removing waste from the body.

It features a natural bend (anorectal angle) which aids continence.

Sitting Keeps it Kinked

The puborectalis maintains the anorectal angle. Sitting only partially relaxes, the muscle, meaning that the colon is still kinked. It therefore remains difficult for faeces to pass through.

Relax with Squatty Potty

When squatting, the puborectalis muscle loosens creating a straight passageway into the rectum.

This ensures quick and comfortable elimination.

शौच के समय अपनी शिखा खोल दें,
और अपने ऊपर नीचे के **दांतों को ज़ोर से सटाकर रक्खें।** इससे दांत अत्यंत ही मज़बूत बने रहते है और बुढ़ापे में भी साथ देते है।

शौच के पश्चात शुद्धि :

नाभि से नीचे बायें हाथ से और नाभि से ऊपर दाहिने हाथ से काम लेना चाहिए। अतः शौच के बाद बायें हाथ से शुद्धि करनी चाहिए। **मलत्याग के बाद बारह बार** और **मूत्र त्याग के बाद चार बार** कुल्ला करना चाहिए।

- देवीभागवत 11.2.29 & 33 & 34, व्याघ्रपादस्मृति 200 आदि...

जिसका अंतःकरण (चेतना) शुद्ध नहीं है, वह दुष्टात्मा मनुष्य हज़ार बार मिट्टी लगाने पर, संपूर्ण पवित्र नदियों के सौ घड़े जल से धोने पर भी शुद्ध नहीं होता।

- दक्ष स्मृति 5.11 , स्कन्द पुराण ब्रह्म. धर्म. 5.46 & 47 आदि...

6. दंत धावन ...... 5 मिनट

पेट की सफ़ाई के पश्चात दांत की सफ़ाई करनी चाहिए। जिसके लिए नीम, करंज, बबूल, आम या दालचीनी के दातुन का उपयोग करना उत्तम होता है।

महुआकी दातुनसे पुत्रलाभ होता है, आककी दातुनसे नेत्रोंको सुख मिलता है, बेरकी दातुनसे प्रवचनकी शक्ति प्राप्त होती है, बृहती/भटकटैया की दातुन से दुष्टों पर विजय मिलता है, बेल और खैरकी दातुनसे ऐश्वर्यकी प्राप्ति होती है, कदम्बसे रोगोंका नाश होता है, अतिमुक्तक से धनका लाभ होता है, आटरूषक (अडूसा) की दातुनसे गौरवकी प्राप्ति होती है, पीपल यश देता है, शिरीषकी दातुन करनेसे सब प्रकारकी सम्पत्ति प्राप्त होती है। - स्कन्द पुराण, प्रभास. 17.8-12

आयुर्वेद के अनुसार दातुन करने से ना ही मात्र मसूड़े और दांत मज़बूत बनते है परंतु बुद्धि, आयु और प्राण की भी वृद्धि होती है। तदुपरांत अलग अलग औषधि से दातुन करने से अलग अलग ग्रह-दोष का भी नाश होता है।

यदि आपके निवास स्थान पर दातुन की व्यवस्था करना कठिन है तो आप घर पर आयुर्वेदिक दंतमंजन सरलता से बना सकते हो।

1. **देसी गायके गोबर की राख + नमक**
2. **त्रिफला चूर्ण + फिटकरी + नमक + कर्पूर + काली मिर्च**

इनमें से किसी भी एक मिश्रण को एक डिब्बी में भर लीजिए और उसे अपनी उँगली से दांतों पर प्रतिदिन प्रभात काल में घिसकर दंत धावन कीजिए।

प्रवास में यदि यह भी उपलब्ध ना हो तो नींबू और नमक को मिलाकर दांतों पर घिसने से भी अच्छा दंत धावन किया जा सकता है।

दंत धावन कैसे करें?

1. पेंसिल के आकार का दातुन काटकर धो लीजिए,
2. एक तरफ़ छोर को चबाकर उसका छिलका निकाल दें,
3. तब तक चबाइए जब तक वह छोर ब्रश जैसा ना हो जाए,
4. पूर्व को मुख करके दांतों और मसूड़ों को उससे अच्छे से घिसें,
5. दंत धावन करते हुए मौन रहें, बातें ना करें,
6. एक जगह बैठकर दांत धावन करें, टहलते हुए न करें,
7. अंत में उपयोग किया हुआ भाग तोड़ दें,
8. बचा हुआ कल फिरसे उपयोग में ले सकते है।
9. यदि दातुन के लिए लकड़ी न मिले तो सोलह बार कुल्ला कर लीजिए।

विष्णुस्मृति 61, पद्मपुराण सृष्टि. 51.125, मार्कण्डेय पुराण 34.49, ब्रह्म पुराण 221.48, नरसिंह पुराण 58.51-52, लघुहरितस्मृति 4.11, वाधुलस्मृति 37, नारद पुराण पूर्व.27.27-28 आदि...

परन्तु आज और अभी से,

abrasives, fluoride, humectant, thickening binder, flavoring, preservatives और foaming detergents
से भरे मॉडर्न दंत मंजनों व टूथपेस्ट का आज ही त्याग करें।

ऐसे टूथपेस्ट के सेवन से अनगिनत बीमारियां और उम्र भर की शारीरिक ख़ामियों होती है जिनके बारे में कोई आपको नहीं बताएगा। जैसे की,
calcifications, kidney stones, hypocalcemia and joint problems, hormone disruption, Cancer, brain, liver and kidney abnormalities, colon tumors, weakened heart muscle function, endocrine issues, and bone deformation
और अनगिनत और जिनका नाम भी हम नहीं पढ़ पाएँगे...

अगर स्वयं थोड़ा सा रिसर्च करोगे तो भी पता चलेगा कि ये सब द्रव्य कितनी हद तक हमारे शरीर के लिए हानिकारक है और यह और कुछ नहीं परंतु फ़ार्मा कंपनियों की कमाई का ही ज़रिया है। कहीं और देशों में इन द्रव्यों के उपयोग पर प्रतिबंध है परंतु भारत में सब फिर भी जम कर कमाई कर रहे है।

और यह भी प्रयास कीजिए कि,

टूथब्रश भी उपयोग में न लेना पड़े, क्योंकि ज़्यादातर टूथब्रश recycled प्लास्टिक से बने होते है। और वे सभी आप के शरीर में माइक्रो प्लास्टिक छोड़ते है, जो आपको कैंसर दे सकते है।

कैनेडियन डेंटल एसोसिएशन ने
तो यह जन हित में जारी कर के कहा है कि,
'कोई भी टूथब्रश सात दिन के बाद उपयोग में लेने लायक़ नहीं रहता है।
इसलिए हर सात दिन के बाद अपना टूथब्रश बदल दें।'

यदि फिर भी,

आपको टूथब्रश और टूथपेस्ट उपयोग में लेना ही पड़े ऐसा हो तो,

1. ब्रश को एक मिनट से अधिक ना घिसे,
2. मसूड़ो पर ब्रश ना घिसें,
3. हल्के हल्के से ही ब्रश घिसें,
4. अच्छा सा लोकल आयुर्वेदिक टूथपेस्ट उपयोग में ले,
5. परिवार में सबके टूथब्रश अलग अलग रखें,
6. प्रयास करें उन्हें बाथरूम में न रखें..

अब अच्छे से दांत धवन करने के बाद तुरंत ही करेंगे...

7. जिह्वा निर्लेखनम ......2 मिनट

पाश्चात्य देशों में अज्ञान की वजह से सब टूथब्रश से अपनी जीभ को साफ़ करते है। जो की कभी नहीं करना चाहिए।

दंत धावन के पश्चात जिह्वा की सफ़ाई के लिए दातुन को बीच से लंबस्वरूप आधा कर उससे जीभ पर शांति से कुरेद सकते है, या फिर लोहे, ताँबे, या चाँदी से बनी जीभी (टंग क्लीनर) से सफ़ाई करनी चाहिए।

और फिर उसके बाद करना चाहिए...

8. कवल गण्डूष.....3 मिनट

भारतीयों की यह पुरानी आदत जो आज ज़्यादातर भारतीय भूल गए है, अभी मॉडर्न समय में Oil Pulling के नाम से पुनः प्रचलित हो रही है।

क्या है कवल गण्डूष?

कवल अर्थात् कुल्ला करना और **गण्डूष अर्थात्** द्रव्य मुँह में **भरकर रखना।** हालाँकि आज कल के समय में हम **मात्र जल से कुल्ला** करते है, वो भी अधिक से अधिक कुछ सेकंड के लिए, जो की **पर्याप्त नहीं होता।**

कवल गण्डूष के फ़ायदे,

1. दांतों में क्षरण और सड़न नहीं होने देता,
2. दांतों की जड़ें गहरी बनाता है,
3. मुँह से दुर्गंध मिटाता है,
4. चेहरे का ढीलापन हटाता है,
5. आवाज़ गहरी बनाता है,
6. मसूड़ों से खून रोकता है,
7. जबड़े मज़बूत बनाता है,
8. होंठ, मुँह और गले को सूखने नहीं देता,
9. होंठ नहीं फटने देता,
10. गर्दन, शीर्ष, कान और आँखों की बीमारियां मिटाता है..
11. लार और अन्य ग्रंथियों में से toxins निकालकर बैक्टीरिया हटाता है,
12. स्वाद संवेदना बढ़ाता है जिससे हर भोजन में स्वाद बढ़ता है,
13. दांत का दर्द और जिंजीनाहट (sensetivity) हटाता है,
14. दांत सख्त से सख्त खाने को भी चबा सकते हैं।

कैसे करते है कवल गण्डूष?

मुँह में **एक घूँट जितना तिल का तेल** (Sesame Oil) या नारियल का तेल भरके पूरे **मुँह के कोने कोने में** अच्छे से घुमाना और **कुल्ला कीजिए।** कुछ समय तक कुल्ला करने के बाद जब द्रव्य पतला होकर सफ़ेद हो जाए तब उसे बाहर थूंक दें। यह हुआ कवल, जो की प्रतिदिन करना चाहिए।

अगर मुँह जल गया हो, छाले पड़े हो या कोई घाँव हुआ हो उस समय तिल के तेल की जगह घी और दूध का मिश्रण से गण्डूष करने पर या फिर मधु (Honey) को मात्र मुँह में भर के रखने से अत्यंत लाभ मिलता है।

कवल प्रतिदिन 1-3 मिनट तो करना ही चाहिए।
गण्डूष सप्ताह में कम से कम एक बार 10 से 15 मिनट करना चाहिए।
यदि यह किया तो **100 वर्ष की उम्र में** भी आपके **दांत मज़बूत और चमकीले होंगे उसकी गारंटी हम देते है।**

अब कवल गण्डूष के तुरंत पश्चात करना चाहिए...

9. स्नान.....15 मिनट

शास्त्र कहते है कि स्नान किये विना जो पुण्यकर्म किया जाता है उसे राक्षस ग्रहण करते है। इसलिए प्रतिदिन स्नान करना अति आवश्यक है।
स्कन्द पुराण ब्रह्म. चातुर्मास्य. 1.24, लघुव्याससंहिता 1.7, बृहत्पराशरस्मृति 2.93 आदि...

सुबह का स्नान हमेशा हल्के ठंडे पानी से करना चाहिए।
उससे शरीर में वीर्य और प्राण की वृद्धि होती है, आँखों का तेज बढ़ता है, जठराग्नि स्वस्थ रहती है, और बिस्तर का सारा तमस और आलस्य निचुड़ जाता है। हालाँकि ठंडी ऋतु में हल्के गुनगुने पानी से नहा सकते है।

परंतु ठंड में भी **गरम पानी कभी मस्तिष्क पर नहीं डालना चाहिए,** गरम पानी सिर पर डालने से आँख, बाल और हृदय की बीमारियां होती है और इंद्रियों में से शक्ति निचुड़ जाती है। और शरीर शिथिल होने लगता है।

गरम पानी से तब नहाना चाहिए जब शरीर को आराम देना हो।
'Cold water for freshness, Hot water for relaxation'

5 कक्षा के स्नान :

1. **संपूर्ण स्नान** : सिर से पैर तक स्नान : सबके लिए
2. **स्त्री स्नान** : कंधे से नीचे तक स्नान (बाल भिगोए बिना) : स्त्रियों के लिए
3. **अर्ध स्नान** : कमर से नीचे तक का स्नान : खेत से लौटे किसान के लिए
4. **अल्प स्नान** : हाथ मुँह और घुटनों से नीचे तक का स्नान : प्रतिदिन कहीं से लौटकर घर में जाने से पहले
5. **कपिल स्नान** : भीगे कपड़े से शरीर को पोछकर करवाया स्नान : बीमार, शारीरिक इजायुक्त और अत्यंत-वृद्ध लोगों के लिए

हर सामान्य पुरुषों के लिए दिन में एक बार संपूर्ण स्नान अति आवश्यक है, फिर दिनभर में 4 से 12 बार अन्य प्रकार के स्नान किया जा सकता है।

स्नान विधि :

1. सर्व प्रथम कमर के नीचे के भाग को गमछे से लपेट लें। संपूर्ण नग्न होकर कभी न स्नान करें, उससे वरुण देव के प्रति अपराध लगता है और वाणी संबंधित तकलीफ़ें खड़ी होती है।

2. स्नान की शुरुआतमें 'जय जगन्नाथ' बोलकर सिर नीचा करके सिर पर दो-तीन लोटे जल डालकर करना चाहिए। ऐसा करने से मस्तिष्क की गर्मी पैरों से निकल जाती है। जो लोग पहले पैर धोते हैं, उनकी गर्मी मस्तिष्क में चली जाती है।
इससे मस्तिष्क में नाना प्रकार की व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं।

3. सिर को भिगोने के पश्चात् अन्य अंगों को भिगोएँ। गीले खद्दर आदि मोटे वस्त्र की सहायता से शरीर को खूब रगड़ें। इसीसे चेहरे और शरीर पर ब्रह्मचर्य की चमक आने लगेगी।

4. संपूर्ण स्नान के दौरान इस मंत्र का उच्चारण करें :

> **ॐ गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती**
> **नर्मदे सिंधु कावेरी जलेस्मिन सन्निधिं कुरु।।**

'गंगा, यमुना, गोदावरी, सरस्वती, नर्मदा, सिंधु और कावेरी समस्त तीर्थ मेरे पानी में पधारकर उसे पवित्र बनाए, जिसमें स्नान कर मेरे सभी पाप नाश हो।'

5. ज़रूरत पड़ने पर आयुर्वेदिक साबुन का उपयोग करें। यदि उपलब्ध नहीं है तो बेसन, हल्दी, सरसों के तैल का उबटन का उपयोग करें। आजकल के एडवरटाइज़ किए गए बाज़ारू केमिकल वाले साबुन/शैम्पू का उपयोग न करें।

6. स्नान के पश्चात् अंगों से मैल न उतारें। बालों को भी न झटकें। बालों से झटका पानी जिसपर पड़े वो फिरसे अशुद्ध हो जाता है। इसलिए तौलिए से शरीर को भलीभांति सुखाकर धुले हुए वस्त्र। धारण करें। स्नान से पूर्व जो वस्त्र त्वचा से लगे पहने थे, उन्हें स्नान के पश्चात् नहीं पहनना चाहिये।

स्नान के कुछ आवश्यक नियम

- तेल मालिश के बाद, शौच क्रिया के बाद, श्मशान से लौटकर, स्त्रीसंग के बाद, बाल कटवा के या दाढ़ी करवाने के बाद तुरंत स्नान कर लें। क्योंकि शास्त्र कहते है कि इन प्रसंगों के बाद जब तक मनुष्य स्नान नही करता, तब तक चांडाल बना रहता है।
- वस्त्रविहीन (नग्न) होकर कभी स्नान न करें। अकेले हो फिर भी अपने आपको भी कभी संपूर्ण वस्त्रहीन कभी नहीं देखना चाहिए।
  मनुस्मृति 4.45, कूर्मपुराण उ.16.65, पद्मपुराण स्वर्ग. 55.65, विष्णु स्मृति 64, वामन पुराण 14.47, विष्णु पुराण 3.12.19, अग्निपुराण 155.22, महाभारत अनु. 104.51 & 67 आदि...
- भोजन के तुरंत बाद, और रात्रि के समय स्नान नहीं करना चाहिए।
- नदी में धारा आती हो उस ओर मुंह करके तथा अन्य जलाशय में सूर्य की ओर मुंह करके स्नान करना चाहिए।
- सूर्य की धूप से आकर तुरंत बिना विश्राम किए स्नान करने वाले की दृष्टि मंद पद जाती है और सिर में पीड़ा होती है।
- ज्वर, अतिसार, कान के रोग, वायु रोग, अफरा, अजीर्ण, अर्दित, नेत्र रोग, मुख रोग, जुकाम में तथा भोजन के बाद स्नान नहीं करना चाहिए।
- कुएं से पवित्र झरने का, उससे सरोवर का, उससे नदी का, उससे तीर्थ का जल होता है ओर गंगा का जल सबसे पवित्र होता है।
- याद रखें.. **धूर्तों के लिए कोई नियम नही होता!!**

मार्कण्डेय पुराण 34.82-83, अग्निपुराण 157.34, बृहत्पराशर स्मृति 8.271, विष्णुस्मृति 22, पराशरस्मृति 12.1, चाणक्यनीति 8.6, महाभारत आश्व 92, नीतिवाक्यामृत 25.28, मनुस्मृति 4.129, विष्णुस्मृति 64, महाभारत अनु. 104.51, मार्कण्डेयपुराण 34.51-52 आदि...

फिरसे याद दिलाने है की ऐड्वर्टाइज़ किए गए बाजारू साबुन और शैम्पू उपयोग में न लें। दुनिया की सबसे बड़ी यूनिलीवर कंपनी के डव और ट्रेसमे जैसे कई विख्यात शैम्पू और साबुन में कैंसर देने वाले द्रव्य मिलने से उन्हें बारंबार बैन करना पड़ता है, फिर वे नया प्रोडक्ट लाते है और फिर वही नाटक।

मूर्खता का त्याग कीजिए, और सिर्फ़ घरेलू या आयुर्वेदिक चीजे शरीर पर लगाएँ। ये सब कंपनियाँ सिर्फ़ अपना भला चाहती है और किसी का नहीं।

स्नान करके तुरंत ही...

30 बैठक लगाइए (इसको टालें नहीं)
इससे शरीर पे बचा पानी और शरीर में बचा तमस निकल जाएगा और शरीर हल्का सा गरम हो जाएगा दिन कि शुरुआत के लिए।

फिर बाथरूम से निकलते समय हथेली में थोड़ा पानी लेकर निकले। अपने बिस्तर पे उसे पुनः यह मंत्र बोलकर छिड़ककर **बिस्तर को शुद्ध करें।**

> ॐ गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती
> नर्मदे सिंधु कावेरी जलेस्मिन सन्निधिं कुरु।।

इसके बाद पूजा के लिए **धोती पहन लें,** दिनचर्या के कपड़े अभी ना पहने।

एक भगवान को अर्पित किया सुगंधित इत्र रखें, जो नहाने के बाद तुरंत प्रसाद रूप में गले के आसपास और हथेली के पीछे लगा लें। भगवान के सामने और समाज में हमेशा अच्छी सुगंध के साथ जाना चाहिए।

यहाँ शरीर शुद्धि हो जाने के बाद फिर शुरू करेंगे..

साधना चर्या

90 मिनट महत्तम

परंतु यदि मात्र अच्छा ख़ाना खाकर और व्यायाम करके स्वस्थ जीवन जी सकते है, तो ये सब पूजा-साधना की क्या ज़रूरत है?

धनानि भूमौ पशवश्च गोष्ठे भार्या गृहद्वारे जनः श्मशाने। देहश्चितायां परलोकमार्गे कर्मानुगो गच्छति जीव एकः॥

सारा धन भूमि पर ही रह जाएगा, पशु सारे बाड़ें में, पत्नी घर के दरवाजे तक, सम्बन्धी श्मशान तक और शरीर चिता तक ही साथ देगा। एक मात्र तुम्हारे कर्म ही है जो तुम्हारे साथ परलोक तक आएँगे।

साधना की क्या आवश्यकता है?

आवश्यकता?

साधना करने के लिए ही हमे यह मनुष्य जीवन मिला है।

साधना मात्र से ही मनुष्य अपने अंतिम आध्यात्मिक ध्येय की प्राप्ति कर सकता है और इस जन्म मृत्यु के चक्र के निकल सकता है। ख़ाना, पीना, सोना, संभोग और रक्षण तो प्राणी भी करते है।

तदुपरांत,

शास्त्र कहते है कि जन्म लेते ही मनुष्य तीन प्रकार के ऋण से बंध जाता है।

1. **देव ऋण** : भगवान और देवों के प्रति ऋण क्योंकि जन्म से ही हम उनके दिये प्राकृतिक संसाधनो का उपयोग करते है। जैसे की प्राण वायु, जल, भोजन, सूर्यप्रकाश, धरती आदि...
2. **पितृ ऋण** : हमारे पितृओं के पुण्यों और उनके श्रम से हमे मिली संस्कृति सभ्यता और जन्म से मिले ऐश्वर्य आदि का ऋण
3. **ऋषि ऋण** : ऋषियों के सतत प्रयासों के वजह से हमारे पास यह सनातन शास्त्रों का ज्ञान व मार्गदर्शन है, जिसके उपयोग से हम यह मनुष्य जीवन को सफलता से जी पा रहे है।

इन ऋण को कैसे चुकाएँ?

1. **देव ऋण** : भगवान के नाम का जप, कीर्तन और भक्ति कर के सदा उनके दिखाए धर्म के मार्ग पर चलने से..
2. **पितृ ऋण** : अपने माता पिता व वरिष्ठों का आदर सम्मान और सेवा करके, तथा पूर्वजों के लिए श्राद्ध, यज्ञ और कुल वृद्धि के कार्य करके...
3. **ऋषि ऋण** : धर्म का पालन करके, साधु, गुरु और संतों को नियमित दान दक्षिण देकर, व धर्म का प्रचार प्रसार कर के...

नित्य कर्म, नैमित्तिक कर्म और अन्य प्रकार के कर्मों कि अधिक जानकारी हेतु हमारी **B.O.S.S पुस्तक का कर्म अध्याय** पढ़ें।

1. शिखा बंधन.....1 मिनट

स्नाने दाने जपे होमे संध्यायां देवतार्चने ।
शिखा ग्रंथि विना कर्म न कुर्यात् वै कदाचन ॥
सदोपवीतिना भाव्यं सदा बध्दशिखेनच ।
विशिखः व्युपवीतिश्च यत् करोति न तत् कृतम् ॥ - कात्यायन

स्नान, दान, जप, होम, संध्या, देवपूजा आदि धर्म-कर्म यदि शिखा के बिना करते है तो वे न करने समान हो जाते है। तथा शिखा मे गाँठ लगाए बिना किया गया पुण्यकर्म भी न करने समान हो जाता है। इसलिए शिखा का होना और उसका बंधन आवश्यक है। जटा होने पर भी शिखामें गाँठ मारनी चाहिए।

इसलिए,
स्नान के तुरंत पश्चात इस मंत्र बोलकर शिखा को बांध लेना चाहिए।

चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेजःसमन्विते
तिष्ठ देवि शिखामध्ये तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे ॥

या फिर

हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे,
हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे।

यदि आपकी शिखा नहीं है तो,

आज से ही बढ़ाना शुरु कीजिए। मस्तिष्क के ऊपर के मध्य में जहां ब्रह्म रंध्र होता है (जहां से आत्मा उच्चगती को प्राप्त करती है) वहाँ कम से कम **ढाई अंगुल (2.5 इंच)** बाल को कभी ना कटवाएँ।

जब भी नाई के पास जाओ तो बताओ कि शिखा के लिए उतने बाल छोड़ दें। **शिखा में** मनुष्य की आध्यात्मिक व **साधना की शक्तियों का संचय होता है,** इसलिए इतिहास में सनातनियों ने शिखा कटवाने के बदले मृत्यु को स्वीकार करना पसंद किया है। स्वयं सोच लीजिए शिखा कितनी आवश्यक है।

2. तिलक.....5 मिनट

तत्सर्वं निष्फलं याति ललाटे तिलकं विना ॥ -ब्रह्मवैवर्त पुराण
तिलक बिना किए गए सर्व पुण्य कर्म निष्फल होते है।

यज्ञदानतपश्चर्याजपहोमादिकं च यत्।
ऊर्ध्वपुण्ड्रधरः कुर्यात्तस्य पुण्यमनन्तकम्।। - पद्मपुराण उत्तरखण्ड 225.10
ऊर्ध्वपुण्ड्र धारण कर जो कुछ यज्ञ, दान, तपश्चर्या, जप, हवन आदि किया जाता है, उसका अनन्त पुण्य होता है ।।

गोपीचन्दनलिप्ताङ्गो यं यं पश्यति चक्षुषा।
तं तं पूतं विजानीयात नात्र कार्या विचारणा।। - गोपीचन्दनोपनिषत्
गोपी चन्दनसे युक्त व्यक्ति अपने नेत्रोंसे जिस जिसको देखता है। उन सभीको पवित्र जानना चाहिए, इसमें कोई सन्देह नहीं है ।

और गलती से भी कभी तिलकधारी की निंदा न कीजिएगा,
क्योंकि शिवजी ने तिलक धारी की निंदा करने वालो को देखने से ही पाप लगे उतने तुच्छ, नरकगामी और अंत में श्वान, गधा, सुवर व कीड़े मकोड़ों की योनि में जन्म लेने का विधान दिया है।

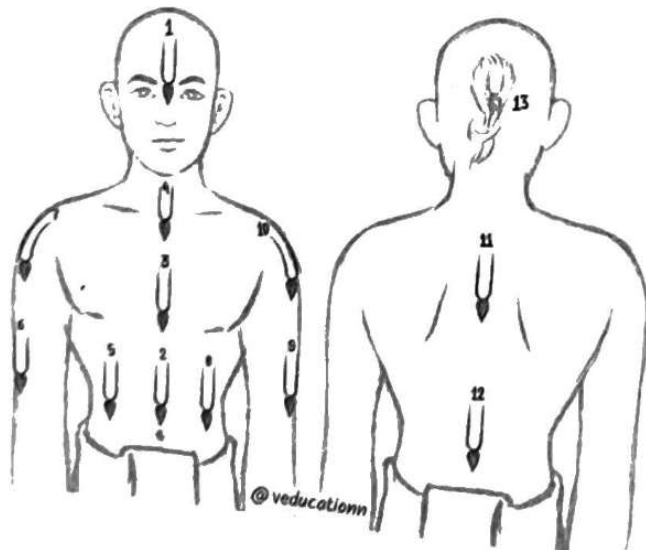
ज्योतिष शास्त्र अनुसार **प्रतिदिन चंदन का तिलक लगाने मात्र से** भी बहुत सारी **ग्रह दशाएँ सुधरने लगती है।** और शास्त्र कहते है कि यमराज ने अपने यमदूतों को भी आदेश दिया है कि जिनके शरीर पर बारह तिलक, मस्तक पर शिखा और गले में तुलसी माला हो उन्हें दूर से ही प्रणाम कर लो, उन्हें नरक की यातनाएँ कभी मत दो।

इसलिए हमेशा **तिलक करके ही दिन की शुरुआत करें।** तिलक के लिए भगवान को अर्पित चंदन, भस्म, कुमकुम या तुलसीकी मिट्टी उपयोग में लें।

यदि आप किसी परंपरा से हो तो उस परंपरा विशेष का तिलक कीजिए। यदि आप किसी विशेष देवता या भगवान की पूजा कर रहे हो तो उनकी पूजन विधि के अनुसार तिलक कीजिए।

शरीर को भगवान का मंदिर समजकर इन **बारह** स्थान पर गोपी चंदन के **तिलक से उसका शृंगार करना चाहिए।**

1. **ओम केशवाय नमः** बोलकर माथे पर
2. **ओम नारायणाय नमः** बोलकर नाभि पर
3. **ओम माधवाय नमः** बोलकर छाती पर
4. **ओम गोविन्दाय नमः** बोलकर गले पर
5. **ओम विष्णवे नमः** बोलकर दाहिने पेट पर
6. **ओम मधुसूदनाय नमः** बोलकर दाहिनी भुजा पर
7. **ओम त्रिविक्रमाय नमः** बोलकर दाहिने कंधे पर
8. **ओम वामनाय नमः** बोलकर बायें पेट पर
9. **ओम श्रीधराय नमः** बोलकर बायीं भुजा पर
10. **ओम ऋषिकेशाय नमः** बोलकर बायें कंधे पर
11. **ओम पद्मनाभाय नमः** बोलकर ऊपरी पीठ पर
12. **ओम दामोदराय नमः** बोलकर निचली पीठ पर

अंत में **ओम वासुदेवाय नमः** बोलकर बचा हुआ चंदन शिखा पर लगा दें।

यदि आप भस्म धारण करते है तो भस्म अभिमंत्रित कर लेने के बाद क्रमशः **ओम नमः शिवाय** बोलकर निम्न अंगो पर भस्म त्रिपुण्ड धारण करें।

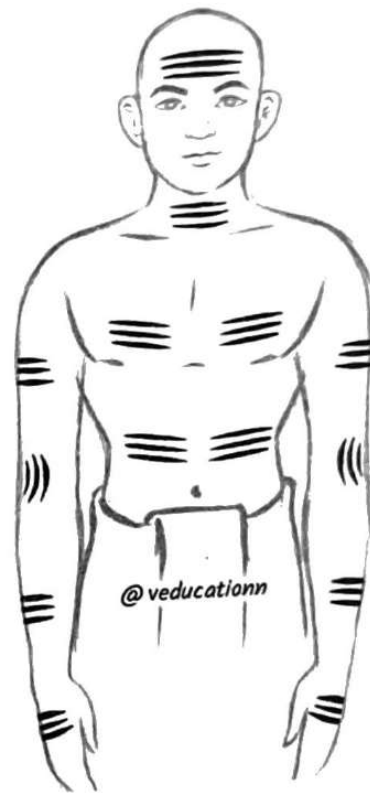
1. ललाटे एक
2. गले पर एक
3. दो बाहु पर
4. दो कोहनी पर
5. दो हाथ पर
6. दो हाथ के ऊपर
7. दो छाती पर
8. दो पेट पर

इन मंत्रों का भी उच्चारण कर सकते है,

ॐ त्र्यायुषं जमदग्नेरिति ललाटे।
ॐ कश्यप त्र्यायुषमिति ग्रीवायाम्।
ॐ यद्देवेषु त्र्यायुषमिति भुजायाम्।
ॐ तन्नो अस्तु त्र्यायुषमिति हृदये।

बची हुई भस्म हथेलियों में मसल लें।

यदि आप देवी माँ का तिलक करते हो तो कपाल के मध्य में बिंदी से थोड़ा लंबा कुमकुम से तिलक कीजिए।

वैसे तो प्रयास कीजिए कि आप हर जगह अपने तिलक को ऐसे ही करके जाओ। परंतु यदि किसी जगह आप ऐसे तिलक के साथ नहीं जा सकते, जैसे की स्कूल, कॉलेज, ऑफिस या विदेश यात्रा में, तो ऐसे समय पर आप थोड़ा चंदन या भस्म और अधिक पानी लेकर सारे तिलक कर सकते है, जिससे भगवान के लिए तिलक रहेंगे परंतु जनसामान्य के लिए अदृश्य रहेंगे।
अब अपने घर के मंदिर के सामने अपने आसान को ग्रहण कर बैठ जाइए। क्योंकि अब हम करेंगे...

3. आचमन शुद्धि ..... 1 मिनट

> आयतं पूर्वतः कृत्वा गोकर्णाकृतिवत् करम्।
> संहताङ्गुलिना तोयं गृहीत्वा पाणिना द्विजः ।
> मुक्ताङ्गुष्ठकनिष्ठेन शेषेणाचमनं चरेत् ।
>
> - देवीभागवत 11,16,27
> - विश्वामित्र स्मृति 10

हथेली को गाय के कान की तरह मोड़ कर अंगूठे और कनिष्ठिका को अलग कर बाकी तीनो अंगुलियों को मिलकर ब्रह्म तीर्थ से आचमन करना चाहिए।

अपने दाहिने हाथ को यहाँ दिखाई गई **गोकर्ण मुद्रा** में कर तीन बार उसमे जल लेकर ब्रह्मतीर्थ से तीन बार निम्न श्लोक बोलकर आचमन ग्रहण करें।

> **ओम केशवाय नमः।**
> **ओम नारायणाय नमः।**
> **ओम माधवाय नमः।**

फिर ब्रह्मतीर्थ (अंगुष्ठ का मूल भाग) से दो बार होंठ पोंछते हुए **ओम गोविन्दाय नमों नमः।।** बोलकर दोनों हाथों में फिरसे आचमन जितना पानी लेकर हस्त प्रक्षालन करें (हाथ धो लें)।

आचमन करने के लिए यदि आपके पास यहाँ दिखाया है ऐसा आचमनीय नहीं है तो बसा लें (ज़्यादा महँगा नहीं आता और जीवन भर चलता है) जिस दिन आचमन न कर पाएँ उस दिन अपने दाहिने कान को छू लेने से आचमन समान शुद्धि मानी जाती है।

4. सूर्य अर्घ्य ..... 5 मिनट

सूर्य नारायण सारे ग्रहों के राजा है तथा भगवान नारायण के नेत्र है,

- इसलिए उनको नियमित अर्घ्य देने से मनुष्य भी सूर्य के जैसा ही समाज में चमकता रहता है, और उसे राजशाही सुख मिलते है,
- सारे ग्रहों का प्रकोप टलता है,
- सरकारी कामो में शीघ्र ही सफलता मिलती है,
- पितृदोष का निवारण होता है,
- आँखों की समस्या दूर होती है,
- आत्मविश्वास बढ़ता है,
- ह्रदय रोग की समस्या दूर होती है,
- और धन-संपत्ति प्राप्ति के द्वार खुल जाते है।

सूर्य अर्घ्य देने में आवश्यक नियम :

- **सूर्यदेव अनुशासन (Discipline) के देवता है,** इसलिए उन्हें एक निश्चित समय पर अर्घ्य अर्पित करना चाहिए। यदि सुबह 5 बजे देते हो तो हररोज़ 5 बजे ही दो, यदि 6 बजे तो 6 बजे ही। किसी दिन देर होने पर एक और लोटा भर जल प्रायश्चित रूप अर्पण कीजिए।
- **7:30 से देर का नियम न बनाएँ।**
- जल किसी ऐसी जगह अर्पण कीजिए जहां किसिका पैर अर्घ्य के पानी पर न पड़े। या फिर किसी पात्र में ही दे दीजिए, और उस पानी को किसी पेड़ पौधे को दे दीजिए।
- यदि बादलों वाला मौसम है और सूर्य देव दर्शन नहीं दे रहे है फिर भी पूर्व दिशा में देखकर अर्घ्य अर्पण करें।
- किसी दिन कुछ ख़ास कारणों से यदि नहीं अर्पण कर पाए तो सूर्यदेव के दर्शन करते हुए हाथ जोड़कर मन में ही विधिवत जल अर्पण कर दें और क्षमा माँग लें।

सूर्य अर्घ्य विधि :

1. ताँबे के कलश (लोटे) में साफ़ पानी भरें।
2. उसमे दूध, दर्भ (कुशा), घी, मधु (शहद), रक्त-चंदन, लाल पुष्प, गुड, शक्कर, चावल इनमें में से जो भी उपलब्ध हो वो थोड़ा मिला सकते है। कुछ न हो तो जल मात्र से अर्घ्य अर्पण करें।
3. फिर पूर्व दिशा में मुख कर सर थोड़ा झुककर मंत्र बोलते हुए अर्घ्य दें।
4. अर्घ्य देने के पश्चात् अर्घ्य दिये हुए जल को हाथ लगाकर अपनी दोनों आँखों और कानो को स्पर्श कर मस्तक पर हाथ फेर लें।
5. थोड़ा जल आप ग्रहण भी कर सकते है।
6. फिर अपनी जगह पर सात प्रदक्षिणा कीजिए।

अर्घ्य मंत्र :

एहि सूर्य सहस्त्रांशो तेजो राशे जगत्पते।
अनुकम्पय मां भक्त्या गृहाणार्घ्यं नमोस्तुते।।

या फिर आप सूर्यदेव के 12 नाम का उच्चारण कर सकते हो..

1- ॐ सूर्याय नम:।
2- ॐ मित्राय नम:।
3- ॐ रवये नम:।
4- ॐ भानवे नम:।
5- ॐ खगाय नम:।
6- ॐ पूष्णे नम:।
7- ॐ हिरण्यगर्भाय नम:।
8- ॐ मारीचाय नम:।
9- ॐ आदित्याय नम:।
10- ॐ सावित्रे नम:।
11- ॐ अर्काय नम:।
12- ॐ भास्कराय नम:।

और **यदि आप द्विज हो** और आपके पास उपनयन है **तो आप तीन बार गायत्री मंत्र** भी **उच्चारित कर सकते हैं।**

और यदि कुछ ना आए तो **ॐ सूर्याय नम:** को ही 12 बार उच्चारित कीजिए।

5. तुलसी प्रणाम .....2 मिनट

आपके घर पे यदि तुलसी नहीं है तो एक छोटे से गमले में कुछ सुखी मंजरी आज ही बो ले। यदि आपके यहाँ तुलसी ज़मीन पे है तो प्रतिदिन जल दे सकते हो, परंतु गमले में है तो उनकी आवश्यकता अनुसार ही अर्पण करें।

परंतु प्रतिदिन उनको प्रणाम ज़रूर करें,
यदि कर सकते हो तो एक घी का दीपक अर्पण कीजिए।

तुलसी प्रणाम मंत्र :

वृंदायै तुलसी देव्यै प्रियायै केशवस्य च।
विष्णु-भक्ति-प्रदे देवी सत्यवत्यै नमो नमः।।

इसके उपरांत तुलसी की पाँच या सात प्रदक्षिणा यह मंत्र बोलते हुए करें,

तुलसी प्रदक्षिणा मंत्र :

यानि कानि च पापानि ब्रह्म हत्यादिकानि च
तानि तानि प्रणश्यंति प्रदक्षिणः पदे पदे।।

"हे माता तुलसी, मेरे जन्मों के जाने-अनजाने में किए गए ब्रह्महत्या जैसे घोर पाप भी इस प्रदक्षिणा के पद पद पर नष्ट हो जाए।"

पूजा के लिए तुलसी चुनने का मंत्र :

तुलस्यमृतजन्मासि सदा त्वं केशवप्रिये। केशवार्थं चिनोमि त्वां वरदा भव शोभने।।
त्वदंगसंभवैर्नित्यं पूजयामि यथाहरिम्। तथा कुरु पवित्रांगि कलौ मलविनाशिनि।।

-पद्मपुराण, सृष्टिखण्ड ५९/११-१३

"हे तुलसी देवी! आप अमृत से उत्पन्न हो और केशव को सदा ही प्रिय हो। हे कल्याणी! मैं भगवान की पूजा के लिये आपके पत्तों को चुनता हूँ। आप मेरे लिये वरदायिनी बनो। आपके श्रीअंगों से उत्पन्न होने वाले पत्रों और मंजरियों द्वारा मैं सदा ही जिस प्रकार श्रीहरि का पूजन कर सकूँ, वैसा उपाय करो। क्योंकि हे पवित्रांगी तुलसी, आप ही कलि-मल का नाश करने वाली हो।"

इस भाव के मन्त्रों से जो तुलसीदलों को चुनकर उनसे भगवान वासुदेव का पूजा करता है, उसकी पूजा का **करोड़ गुना** फल मिलता है।

तुलसी के आवश्यक नियम:

- चप्पल पहनकर तुलसी कभी ना तोड़ें।
- द्वादशी, पूर्णिमा, अमावस्या के दिन, संध्या और रात को तुलसी न तोड़ें।
- तुलसी को कभी प्याज़ लहसुन की वानगी के साथ अर्पण न करें।
- यदि आप की तुलसी को ज़्यादा पत्र नहीं आते या आप मंत्र से नहीं चुन सकते तो तुलसी के गिरे हुए पत्रों को इकट्ठा कर लें, उन्हें भी धोकर पूजा या भोग अर्पण में उपयोग में लिया जा सकता है।
- उसके उपरांत तुलसी के सूखे पत्ते, तुलसी की डंडी, या मंजरी भी पूजा और भोग अर्पण के लिए उपयोग में ली जा सकती है।
- यदि आख़िरी पत्ते बचे है तो उन्हें बार बार उपयोग में लिया जा सकता है, बस उपयोग में लेने से पहले उन्हें तीन बार पानी से धो लें।

ब्रह्मवैवर्तपुराण प्रकृति. 21.50 & 51, देवी भागवत 9.24.49-50

तुलसी (तथा रुद्राक्ष) माला पहनने के मुख्य 4 नियम:

1. मांसाहार न करें
2. परस्त्रीगमन न करें
3. जुआ न खेलें
4. नशा न करें

6. पूजा.....5 मिनट

इतना करने के बाद अपने इष्ट की पूजा पत्र, पुष्प, फल, धूप, दीप आदि से कीजिए। कुछ नहीं तो एक धूप-अगरबत्ती तो अवश्य अर्पण कीजिए।

पूजा करते समय ये ध्यान रखें की कौनसे इष्ट को क्या अर्पण प्रिय और क्या अर्पण करना वर्जित है, जैसे की...

श्रीविष्णु को प्रिय : तुलसी, सफ़ेद तिल
वर्जित : आक, धतूरा आदि दूध वाले पुष्प और चावल

शिवजी को प्रिय : बिल्व पत्र, गाय का दूध, जल, गन्ने का रस, मुरमूरे
वर्जित : केतकी पुष्प, तुलसी, हल्दी, कुमकुम

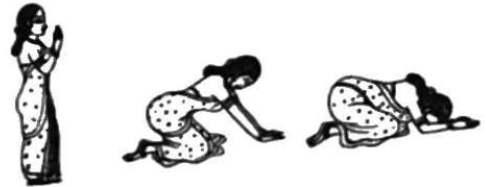
दुर्गादेवी को प्रिय : वे सब जो की शिवजी को प्रिय है
वर्जित : दूर्वा घास 'गणेशम तुलसी पत्रेय दुर्गा नैव तू दुर्व्या'

गणेशजी को प्रिय : दूर्वा घास
वर्जित : तुलसी 'न तुलस्या गणाधीनाम'

-नारद पुराण पूर्व.67.61,62 & 69

तदुपरांत इन वस्तुओं को कभी भूमि पर न रखें :
दीपक, शिवलिंग, मूर्ति, शंख, यंत्र, शालग्राम का जल, फूल, तुलसी दल, जपमाला, पुष्पमाला, कपूर, चंदन, रुद्राक्ष, कुश की जड़, पुस्तक व यज्ञोपवीत।

पूजन के पश्चात **पुरुष** को हमेशा भगवान को **साष्टांग प्रणाम** करना चाहिए।

और **स्त्री** को हमेशा भगवान को **पंचांग प्रणाम** करना चाहिए।

7. जप.....30 से 120 मिनट

'यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि'

-भगवद्गीता 10.25

यहाँ स्वयं भगवान श्रीकृष्ण
बता रहे है कि जप एक यज्ञ है,
और वो भी सामान्य नहीं, सारे यज्ञों में सर्व श्रेष्ठ यज्ञ है।
इसलिए प्रतिदिन **जप मात्र से हम सारे यज्ञों का फल पा सकते है।**

वेदपाठसहस्राणि प्रादक्षिणयं भुवः शतम्।
कृष्णनामजपस्यास्य कलां नार्हन्ति षोडशीम्।।

- ब्रह्मवैवर्तपुराण श्रीकृष्ण - 111.41)

'यज्ञ, व्रत, सहस्त्रो वेद-पाठ और सैकड़ों बार पृथ्वी की परिक्रमा- ये सभी इस कृष्णनाम जप की सोलहवीं कलाकी भी समानता नहीं कर सकते।'

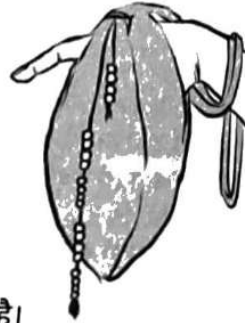
तदुपरांत पद्म पुराण में **शिवजी माता पार्वती को बता रहे है** कि...

हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम्।
हरे राम हरेकृष्ण कृष्णकृष्णोति मङ्गलम् ।।
एवं वदंति ये नित्यं न हि तान्बाधते कलि ।

- पद्मपुराण पाताल खण्ड 80.2, श्रीमद्भागवत महापुराण 6.2.14, अथर्ववेद श्रीचैतन्योपनिषद 11-14, कलीसनतर उपनिषद् 5-6, चैतन्य चरितामृत अंत्य लीला 3.257, पद्मपुराण स्वर्ग खड 50.6, नारद पंचरात्र अनंत संहिता, नारदीय पुराण. प्रह्लाद वाक्य, चैतन्य भागवत 1.16 आदि अनेक...

'कलियुग में केवल हरिनाम ही जीवों का सहारा है। जो जीव नित्य हरे कृष्ण महा मंत्र का मंगल जप करेगा वही कली के जाल से बच पाएगा।'

इसलिए हमारे इष्ट कोई भी हो,
कलियुग में हमारा प्रतिदिन हरे कृष्ण महा मंत्र का जप करना आवश्यक है ,
'हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे'

यदि आप दीक्षित भक्त हो और नियमों का पालन करते हो तो आपको तुलसी माला पर जप करना चाहिए और यदि आप अभी सब नियमों का पालन नहीं कर रहे हो तो आपको नीम की माला पर जप करना चाहिए।

अब यदि आपके इष्ट शिवजी है तो आप
'नमः शिवाय।'
इस पंचाक्षर मंत्र का जाप कीजिए।
और महामृत्युंज्य मंत्र का जप भी कर सकते है।

**त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।**

और आप रुद्र गायत्री मंत्र का भी जप कर सकते है,

**तत्पुरुषाय विदमहे महादेवाय
धीमहि तन्नो रुद्रः प्रचोदयात्।**

क्या हम गायत्री मंत्र का जप कर सकते है?

जी नहीं,
गलती से भी बिना यज्ञोपवीत संस्कार और ब्राह्मण दीक्षा के गायत्री मंत्र का
जप नहीं करना चाहिए। इससे ब्रह्म गायत्री के प्रति बहुत से अपराध होते है।
ब्रह्म गायत्री अत्यंत ही गुप्त मंत्र है जिसे सबने अज्ञानता से सार्वजनिक कर
दिया है। आप बिना यज्ञोपवीत के गायत्री जप करने की गलती मत कीजिए।

यदि आपको करना ही है तो आप **मानस गायत्री** का जप कर सकते है,

**जनकसुता जग जननि जानकी,
अतिसय प्रिय करुना निधान की ।।
ताके जुग पद कमल मनावउँ,
जासु कृपाँ निरमल मति पावउँ ।।**

श्रीरामचरितमानस (1.1.18)

इस चौपाई को गोस्वामी तुलसीदास जी ने उनके लिए की है जो उपनयन संस्कार नहीं किए है और फिर भी गायत्री का जप करना चाहते है।

इस गायत्री के जप से उतना ही फल मिलता है जितना ब्रह्म गायत्री से मिलता है और इस गायत्री के जप में गलती होने से कोई भी अपराध नहीं लगता।

तो ऐसे ही आपको प्रतिदिन कम से कम **'हरे कृष्ण महामंत्र'** की 4 से 16 तक माला जप करनी चाहिए। जितनी ज़्यादा और जीतने ध्यान से जप करोगे, उतनी ही जल्दी आपको आपकी साधना का असर जीवन में दिखने लगेगा, आप भगवान के निकट आओगे और आपके तपोबल में असीम वृद्धि होगी।

जप किस माला से करें?

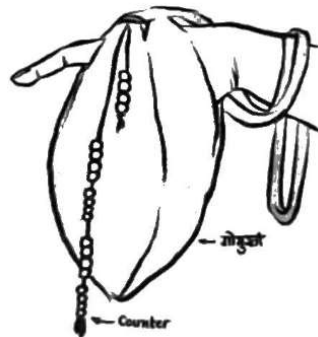
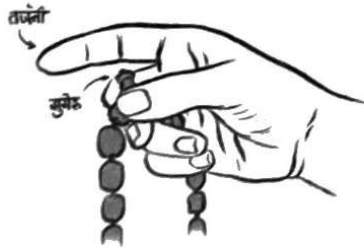
जब तक आप मुख्य नियम सही से पालन नहीं कर सकते हो,
तब तक किसी भी इष्ट के नाम जप के लिए नीम की माला उपयोग में लीजिए।

छह महीने के 4 नियम पालन के बाद
आप इन मालाओं का उपयोग कर सकते है,

हरिनाम जप : तुलसी माला
शिवनाम जप : रुद्राक्ष माला
लक्ष्मी मंत्र जप : स्फटिक या कमलगट्टे की माला
दुर्गा माँ और गणपतिजी : स्फटिक या लाल या सफ़ेद चंदन की माला,

एक इष्ट की माला से दूसरे इष्ट का नाम जप न करें।

माला जप के सामान्य नियम :

- जप हमेशा दाहिने हाथ से करें।
- 108 मनकों की ही माला लें जिसकी गाँठ पे एक सुमेरु मनका लगा हो।
- मंत्र जप के समय तर्जनी अंगुली से माला का स्पर्श कभी न करें।
- एक माला संपूर्ण होने पर सुमेरु का उल्लंघन किए बिना माला को घुमाकर फिरसे उसी मनके से वापस दूसरी माला शुरू करें।
- जप के समय माला को चित्र में दिखाई है ऐसी एक गोमुखी में रक्खें, यदि न हो तो किसी वस्त्र से ढँक के रक्खें।
- माला को हमेशा स्वच्छ रखें। कभी बाथरूम में न ले जाएँ।
- अपनी माला अलग रखें, दूसरो की माला से जप न करें।
- स्वच्छ हाथ से माला करें।

8. पठन .....5 से 15 मिनट

हरिनाम के जप करने के बाद हमारी चेतना अत्यंत ही शुद्ध होती है, इसलिए यह उत्तम समय होता है **भगवान की लीलाओं का पठन** करने का।

यदि आप ज़्यादा समय नहीं दे सकते हो यहाँ तो **छोटा सा संकल्प लीजिए,** जैसे की **प्रतिदिन** आप कुछ श्लोक **गीता** के, या कुछ चोपाई रामायण की, या फिर श्रीमद्भागवतम का एक अध्याय ऐसा **पढ़ने का** संकल्प ले सकते है।

यदि किसी दिन समय नहीं है,
तो मात्र एक श्लोक पढ़ लीजिए परंतु **अपने संकल्प को अखंड रखें।**

यदि आपने अभी तक **B.O.S.S (Basics of Sanatan Sanskriti)** पुस्तक नहीं पढ़ी तो शुरुआत उससे कीजिए, जिसमें आपको **सनातन संस्कृति का सारा मूलज्ञान मिल जाएगा** और आप फिर अन्य शास्त्रों को सरलता से समझ पाओगे।

यदि आप शास्त्र पठन शुरू ही कर रहे हो तो इस क्रम में शास्त्र पढ़ें,

1. **B.O.S.S**
2. **भगवद् गीता**
3. **रामचरितमानस**
4. **भागवत महापुराण**
5. **फिर अन्य शास्त्र ...**

शास्त्र पठन भी यदि **नहीं कर सकते** हो **तो प्रतिदिन कथा सुनीए।** जो परंपरा में आते है ऐसे आध्यात्मिक गुरु के आज आपको सरलता से Youtube पर लेक्चर मिल जाएँगे।

प्रतिदिन उसे सुने और उससे नोट्स बनाने का प्रयास करें।
नोट्स में लिखींए की इस **कथा से आपने क्या नया सीखा?**
और **जो सीखा वो** प्रैक्टिकली अपने **जीवन में कैसे उतरोगे?**

हर सप्ताह के अंत में अपने उन नोट्स को फिरसे पढ़िए और चिंतन कीजिए कि आप इनमें से कितनी सीख पर काम कर रहे है। और और क्या कर सकते हो अपने आध्यात्मिक जीवन में प्रगति लाने के लिए।
फिर उन्हीं नोट्स की सहाय से अपने से छोटों को सिखाएँ।
और हमारे इस **सनातन शास्त्रिक ज्ञान का** ऐसे ही आसपास **प्रचार करें।**

9. व्यायाम.....20 मिनट

पूरे जगत की सारी संपत्ति, समस्त शास्त्रों का ज्ञान और ब्रह्मांड के सारे ऐश्वर्य भी मिल जाए परंतु **यदि आपका शरीर निर्बल होगा तो न योग कर पाओगे न ही भोग।** इसीलिए आप बच्चे हो, बूढ़े हो या जवान, जीवन में नियमित व्यायाम को प्राथमिकता दें।

प्रतिदिन कितना व्यायाम करें?

नियमित व्यायाम से बल, बुद्धि, स्वास्थ्य, आयु और यौवन में वृद्धि होती है। इसीलिए प्रतिदिन **कम से कम इतना** व्यायाम कीजिए **की** जिससे कपाल (Forehead), बगल (Armpit) और रीढ़ (spine) में **पसीना हो।**

व्यायाम से आपके शरीर से सारा तमस निकल जाएगा, आलस्य नहीं आएगा, आपकी त्वचा साफ़ और दाग़ रहित हो उसमे चमक आएगी, रात को अच्छी नींद आएगी, पाचन शक्ति बढ़ेगी, मानसिक Depression हटेगा, मोटापा और पतलापन हटेगा और **आत्मविश्वास बढ़ेगा।**

कौनसा व्यायाम करें?

- घर पर योगासन करना हर उम्र में लाभदायी है।
- युवाओं को यदि देसी अखाड़ा है तो वहाँ व्यायाम करना उत्तम रहता है।
- यदि अखाड़ा नहीं है तो घर पर कुछ गदाएँ और मुद्गल ख़रीदिए या बनवाये और घर पर ही व्यायाम कीजिए।
- यदि अकेले नहीं कर सकते तो Gym जाकर कीजिए।
- यदि वो भी नहीं तो घर पर दंड, बैठक और सपाटे लगाएँ, उत्तम होता है।
- कुछ नहीं तो अपनी शरीर की प्रकृति के अनुसार सुबह सूर्य या चन्द्र नमस्कार कीजिए।

वात्त प्रकृति (पतले शरीर वाले): 12 बार सूर्य नमस्कार (धीरे धीरे)
पित्त प्रकृति (मध्यम शरीर वाले) : 16 बार चन्द्र नमस्कार (धीरे धीरे)
कफ़ प्रकृति (मोटे शरीर वाले) : 12 बार सूर्य नमस्कार (शीघ्रता से)

यदि अभी भी आप यही सोच रहे हो कि

इतना सारा मेहनत क्यों करें,

तो इतना जान लें की बुढ़ापा पैरो से शुरू होकर कमर से लेकर रीढ़ (Spine) से गर्दन तक आता है। गर्दन की अकड़न बताता है कि आप का बुढ़ापा शुरू हो गया है, फिर चाहे आप 20 साल के ही क्यों न हो।

1. यदि आप अपना कान बिना कंधा ऊपर किए अपने कंधे से नहीं छुआ सकते तो बुढ़ापा शुरू हो गया है।
2. कमर मोड़कर आप यदि आसन नहीं कर पाते तो बुढ़ापा और आगे बढ़ कमर तक आ गया है।
3. और यदि आप 3-4 घंटे बिना थके खड़े नहीं रह सकते तो पैर में भी बुढ़ापा आ गया है।

परंतु सच में यदि हमारे पास...

व्यायाम का समय ना हो तब क्या करें?

- 8 माले तक हमेशा सीढ़ियाँ उपयोग में लें।
- बस में सीट होने पर भी खड़े रहना पसंद करें।
- जितना हो सके उतना खुले पैरों से चलें।
- एक स्थान पर यदि 40 मिनट से ज़्यादा बैठे या लेटे रहे हो तो हर आधे घंटे खड़े होकर शरीर को स्ट्रेच करें, बैठे बैठे भी स्ट्रेचिंग करते रहें।
- घर के काम में जब कुछ उठाना हो तो किसी और से पहले आप उठाएँ।
- आधा किलोमीटर जितना अंतर जाने के लिए कभी वाहन ना लें। चल दें।
- अपना खेत ना हो तो एक छोटा सा गार्डन बनाएँ, जिसमे घाँस नहीं पर सब्ज़ी उगाएँ।

यद्यपि हर युवा को इतना तो करना ही चाहिए, वो व्यायाम कर रहा हो या नहीं। **युवावस्था में जितना शरीर घिसता है उतना ही चमकता है,** स्वस्थ रेहता है और फुर्ती में रहता है।

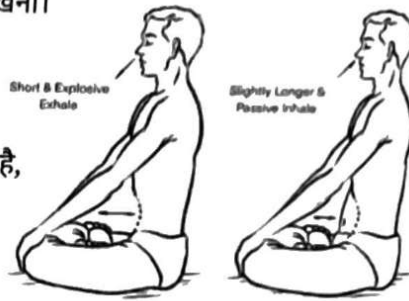
इसके उपरांत **नियमित व्यायाम आपका जीवन बदल देगा।** जब आप नियमित व्यायाम करते हो तो फिर आप बाजारू कचरा और जंक फूड ख़ाना छोड़ देते हो, क्योंकि आप अपनी की हुई मेहनत बेकार में नहीं जाने देना चाहते। ऊपर से आपको नींद बहुत ही अच्छी आती है, जिससे दूसरे दिन काम करने में ध्यान अच्छे से लगता है और इसकी वजह से आपमें हर बात को लेकर डिसिप्लिन बढ़ने लगता है।

10. प्राणायाम.....5 मिनट

हमारी साँसों में हमारे प्राण बसे होते है,
अपनी साँसों को नियंत्रण में लेने से हम अपने प्राणको नियंत्रण में ले सकते है। प्राणायाम की सहाय से ही योगी अपनी इच्छा से अपने प्राण अपने शरीर में रख और शरीर से निकाल सकते है। सोचिए कितना शक्तिशाली है प्राणायाम।

अब हम संपूर्ण प्राण को नियंत्रण में कर सके या नहीं,
परंतु अपने स्वास्थ्य को तो नियंत्रित कर ही सकते है।

प्राणायाम की सबसे महत्वपूर्ण क्रिया कुम्भक है,

यानी की सांस को भीतर रोके रखना।
इस क्रिया को बढ़ाने के लिए अनेक प्रकार के प्राणायाम होते है परंतु आप सबसे सरल प्राणायाम से शुरुआत कर सकते है, जैसे की अनुलोम विलोम, कपाल-भाती;

या फिर मात्र पद्मासन में बैठकर धीरे धीरे सांस लेना, सांस रोकना और अत्यंत धीरे से छोड़ना। ऐसे **प्रतिदिन कम से कम 5 मिनट प्राणायाम करें।**

प्राणायाम के अन्य फ़ायदे:

1. तनाव और चिंता घटाकर मन को शांति देता है।
2. नेत्र की ज्योति बढ़ाता है और अनिद्रा की समस्या दूर करता है।
3. यदि आप पहले धूम्रपान (Smoking) करते थे तो नियमित प्राणायाम आपके फेंफड़ों में जमा गंदगी निकाल फेंफड़े फिरसे मजबूत करता हैं।
4. नकारात्मक चिंतन दूर कर आनंद और उत्साह बढ़ाता है।
5. अस्थमा, साइनोसाइटिस, पुराना नजला, जुकाम आदि हटाता है।
6. और पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है आदि...

प्राणायाम की अधिक जानकारी हेतु **B.O.S.S** पुस्तक **का योग अध्याय** पढ़ें।

11. वस्त्र धारण.....10 मिनट

अपनी साधना चर्या को पूर्ण करने के बाद,
यदि आपने व्यायाम किया था तो पुनः एक शीघ्र स्नान ले लीजिए।

फिर यदि आप नौकरी या व्यवसाय के लिए ज़रूरी है तो धोती कुर्ते को बदलकर अपनी दिनचर्या के लिए आवश्यक साफ़ सुथरे निर्मल वस्त्रों का धारण कीजिए। यदि आप घर पर ही है तो धोती भी पहनकर रख सकते है।

प्रतिदिन साफ़ सुथरे निर्मल वस्त्र धारण करने से शरीर में सुंदरता एवं यश और आयु की वृद्धि होती है। शरीर की अशोभा दूर होती है, मन में हर्ष उत्पन्न होता है और **समाज में प्रतिष्ठा प्राप्त होती है।**

प्रयास कीजिए कि आपके शयन के, घर के बाहर पहनने के तथा देवपूजन के वस्त्र भिन्न-भिन्न हो। इसी प्रकार ऋतुओं के अनुसार भी वस्त्र भिन्न रखें। और...

घर से बाहर हमेशा ढंग के पोशाक में निकलें...

निठल्लों की तरह गंजी, बंडी, चड्ढे, नाइटी, बरमूडे जैसे वस्त्र पहनकर न निकलें। आप सुसंस्कृत समाज और परिवार से हो यह आपके पहनावे, स्वच्छता और बोल चाल से प्रतीत होता है। **कृपया** अपनी, अपने कुल की, समाज की और धर्म की **मान मर्यादाएँ बनाए रक्खे।**

किसी दूसरे का धारण किया हुआ, पुराना, मैला, अत्यन्त लाल कपड़ा नहीं पहनना चाहिए। कपड़ा, जूता किसी दूसरे का धारण किया हुआ प्रयोग नहीं करना चाहिए।

दिन चर्या

प्रतिदिन प्रतिक्षण

धर्म एव हतो हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः।

जो पुरूष धर्म का नाश करता है, उसी का नाश धर्म कर देता है,
और जो धर्म की रक्षा करता है, उसकी धर्म भी रक्षा करता है।

- मनुस्मृति 8.15

1. भोग अर्पण

> यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषै ।
> भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात् ॥ - भगवद् गीता 3.13

अर्थात्:
'भगवान् के भक्त सभी प्रकार के पापों से मुक्त हो जाते हैं, क्योंकि वे यज्ञ में अर्पित किये भोजन (प्रसाद) को ही खाते हैं। अन्य लोग, **जो अपने इन्द्रिय सुख के लिए भोजन बनाते हैं, वे निश्चित रूप से पाप खाते हैं।'**

इसलिए,
प्रयास कीजिए कि मात्र भगवान को अर्पित किया हुआ भोजन ही प्राप्त करें। बाहरका ख़ाना जितना टालें उतना ही आपके शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए उचित है।

भगवान को अर्पित करने से उस अन्न भोजन का खेत से रसोई तक आते हुए हुआ सारा पाप और नकारात्मकता मिट जाती है और वह दिव्य प्रसाद बनकर न ही मात्र इंद्रियों को पर आत्मा को भी तृप्त करता है।

भगवान को भोग कैसे अर्पण करें?

1. आपके घर में जो कोई भी भोग बनाता है उन्हें बताइए कि रसोई बनाते वक्त और भोग अर्पण होने से पहले कुछ भी चखे नहीं और न ही किसिको चखने दें। प्याज़ लहसुन को रसोई में न डालें।
2. भोग बनाते समय हमेशा यह भावना रखें की यह हम हमारी इंद्रियों के भोग के लिए नहीं परंतु भगवान की तृप्ति के लिए बना रहे है।
3. और भगवान का नाम स्मरण या भजन गुनगुनाते हुए रसोई बनाएँ।
4. फिर भगवान के लिए एक भोग थाली अलग से रक्खे जिसमें मात्र भगवान को भोग लगता है। उसमे भोग सजाकर भगवान के सामने रखें।
5. आचमनीय से हस्त प्रक्षालन कर थोड़ा पानी दाहिनी हथेली में लेकर यह मंत्र बोलकर भोग पर छिड़क दें, **'ओम अस्त्राय फट्ट'**
6. फिर उसमे तुलसी पत्ता रखें और परदा है तो बंद करके घंटी बजाते हुए यह मंत्र बोलकर भोग अर्पण करें...

त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये।
गृहाण सम्मुखो भूत्वा प्रसीद परमेश्वर।।

अर्थात्:
हे ईश्वर मेरे पास जो भी है वो आपका ही दिया हुआ है। आपका दिया आपको समर्पित करता हूँ। कृपा करके इसे ग्रहण करे और मुझ पर प्रसन्न हो।

नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मण हिताय च ।
जगत् हिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ॥

अर्थात्:
'मैं नमन करता हूँ उन परम ब्रह्म श्री गोविंद को जो गौ और ब्राह्मण के रक्षक है और जो संपूर्ण जगत का हित करते है, उन श्रीकृष्ण गोविंद को मेरा बारंबार प्रणाम है।'

यदि आप किसी परंपरा से है तो इन दोनों मंत्र से पहले अपना गुरु प्रणाम मंत्र, फिर परंपरा मंत्र बोलें, क्योंकि आपके गुरु ही आपका भोग परंपरा से भगवान तक पहुँचाएँगे।

फिर 5-10 मिनट के बाद यही मंत्र बोलकर भोग को उठा लें और उन्हें पूरी रसोई के साथ मिला लें, जिससे सारी रसोई प्रसाद बन जाएगी।

अब आप कर सकते है...

2. भोजन प्रसाद ग्रहण

भोजन प्रसाद ग्रहण करने की क्रिया **भोग नहीं परंतु यज्ञ है,** जिसमें प्रसाद होम (अर्पण) है, और पेट में स्थित वैश्वानर जठराग्नि परमात्मा का पाचक अग्नि स्वरूप है जो इस यज्ञ के फल स्वरूप शरीर को पोषण, हृदय को शांति और आत्मा को संतुष्टि देता है।

आचार्यों ने **प्रसाद ग्रहण** को **भक्तियोग का अभिन्न अंग** कहा **है। भगवान का प्रसाद पाने मात्र से करोड़ों पापों का नाश होता है।**

जो लोग अपनी जीवनशैली, नास्तिकता, अज्ञान, अहंकार या किसी भी कारण से भगवान की भक्ति नहीं कर पाते उन्हें सिर्फ़ प्रसाद खिलाने से उनके पाप का नाश होकर वे भगवान के निकट आते है। इसीलिए हमे स्वयं हमेशा प्रसाद पाना चाहिए और हो सके उतना वितरण करना चाहिए।

प्रसाद ग्रहण कैसे करें?

अच्छे से हाथ धोकर पूर्व या उत्तर को मुख कर प्रसन्न मन से प्रसाद की थाली के सामने आसान ग्रहण करें। फिर हथेली में थोड़ा सा जल लेकर थाली के ऊपर यह मंत्र बोलते हुए घुमाएँ, फिर उस पानी को आचमन की तरह ग्रहण करें। यदि नहीं कर सकते तो सिर्फ़ हाथ जोड़कर भी मन में बोल दे।

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ।। -भगवद्गीता 15.14

भाव सहित अर्थ :
'हे परमात्मा, आप ही समस्त जीवों के जठर में वैश्वानर (जठराग्नि) अग्निरूप होकर प्राण और अपान से युक्त चार प्रकार के अन्न को पचाते हो। कृपया हमारे इस अर्पण को ग्रहण कर इस शरीर को धर्म-पालन के लिए शक्ति दें।'

यदि आप किसी **परंपरा से हो तो** आपकी **परंपरा का प्रसाद ग्रहण मंत्र** ही **बोलें।** और यदि आप **दीक्षित हो तो** आप अपने **गुरु प्रणाम मंत्र** को **बोलकर गुरु की** मन में **आज्ञा लेकर प्रसाद ग्रहण कीजिए।**

भोजन ग्रहण यदि **मौन रहकर किया जाए तो** उससे **उपवास जितना फल मिलता है।** इसलिए या तो मौन रहकर मन में भगवान का स्मरण करते हुए, या तो **'गोविंद गोविंद'** करते हुए प्रसन्न मन से प्रसाद ग्रहण करना चाहिए।

गुस्से से, शोक में, दुर्भाव से भोजन करने पर शरीर में अलग अलग विकार उत्पन्न होते है। इसलिए प्रसन्न चित्त के साथ कृतज्ञता के भाव के साथ भोजन ग्रहण करना चाहिए।

भोजन पाते वक्त उसकी बुराई नहीं करनी चाहिए, यदि कुछ तकलीफ़ है तो नम्रता से बताना चाहिए, जैसे की 'इसमें हम थोड़ा नमक मिला सकते है।'

फिर भोजन करने के पश्चात हाथ जोड़कर ये तीन शब्द अचूक बोलें,
'अन्नदाता सुखी भव:।'
'मुझे भोजन कराने वाले का कल्याण हो।'
फिर हो सके तो जिसने भोजन बनाया है जाकर उनका आभार मानना चाहिए, फिर वो मैया हो, बहन, पत्नी या फिर कोई भी।

यदि किसी दिन भोग प्रसाद ना हो तो क्या करें?

प्रयास करना चाहिए कि बिना भोग लगाए ख़ाना न खाएँ।
परंतु किसी कारण वश यदि ख़ाना पड़े तो जो खा रहे है उसका मानसिक भोग लगा लीजिए। कुछ नहीं तो मन में **'श्रीविष्णु श्रीविष्णु श्रीविष्णु'** तीन बार बोलकर फिर खाइए।

भोजन हमेशा बाँट कर खाएँ, हमेशा आसपास पहले दीजिए, कोई भूखा हो तो अपना पूरा भोजन भी देने में संकोच न करें। यदि कोई भोजन की याचना करता है सब काम रखकर उसको यथाशक्ति जो खिला सको खिलाना चाहिए। बिना बाँटे अकेले भोजन पाने से दरिद्रता आती है।

बाहर का ख़ाना ख़ाना हो सके इतना टालिए।
ख़ास करके पैक किया हुआ मार्केट का ख़ाना।
यदि आप थोड़ा सा भी हेल्थी डाइट पर रिसर्च करोगे तो आप जानोगे की 95% मार्केट का ख़ाना हानिकारक होता है और ये सब दवाइयों की फ़ार्मा इंडस्ट्री और फ़ूड इंडस्ट्री जान बूझकर करती है हमे हमेशा बीमार रखकर हमसे कमाई करने के लिए।

3. हरि स्मरण

एक बुद्धिमान व्यक्ति को यह हमेशा **स्मरण रहना चाहिए की, जीवन** में जो कुछ भी कर रहा है, सब **का अंतिम ध्येय भगवद्प्राप्ति ही है।** फिर वो नौकरी-धंधा हो, धर्म कर्म हो, समाज सेवा हो या फिर परिवार पालन।

यदि अंत में भगवद्प्राप्ति नहीं हो रही है तो इनसब का कोई फ़ायदा ही नहीं है, अगले जन्म में फिरसे क,ख,ग से ही शुरू करना पड़ेगा।

> अन्तकाले च मामेव स्मरन्मुक्त्वा कलेवरम्।
> य: प्रयाति स मद्भावं याति नास्त्यत्र संशय:।। - श्रीमद्भागवदगीता 8.5

अर्थात् :
'जो व्यक्ति अन्तकाल में भी मुझको ही स्मरण करता हुआ शरीर को त्याग करता है, वह मेरे साक्षात् स्वरूप को प्राप्त होता है उसमें कोई संशय नहीं है।'

तो सुनकर सरल लगता है,
कि बस मरते समय भगवान को याद करना है ना,
तो कर लेंगे, क्या ही बड़ी बात है?

जी नहीं, इतना सरल नहीं है।
यदि आपने पूरा साल पढ़ाई नहीं की,
तो आप कैसे मान लिए कि Exam में सब याद आ जाएगा?
नहीं आएगा।

जैसे Exam में याद आने के लिए पूरा साल पढ़ाई करना आवश्यक है, मृत्यु की Exam में भगवान याद आने के लिए पूरा जीवन उन्हें याद करना आवश्यक है। परंतु चिंता न करें, इतना कठिन नहीं है, हमारे पूर्वज हमेशा से करते आए है, हमें बस वही आदतें वापस लानी है।

आइए ऐसी कुछ सरल आदतें बताते है जो कि पहले सनातन संस्कृति का अभिन्न भाग थी परंतु आजकल मॉडर्न जीवनशैली में खो गई है...

हरि स्मरण के लिए उत्तम आदतें...

1. घर से निकलते, घर को आते, रास्ते में किसको मिलते ही, **Hi, Hello, Good morning, Good Bye** की जगह **राम राम, हरे कृष्ण, हरि ओम, जय श्री कृष्ण, जय भोले, जय अम्बे** या फिर अपने जो भी इष्ट हो उनका नाम स्मरण करें और कराएँ।

   'सतयुग में एक वर्ष तक, त्रेता मे आधे वर्ष तक, द्वापर में तीन महीनों तक किए गए हरि-पूजन का फल कलियुग में मात्र एक बार 'हरि नाम लेने पर मिलता है इसमें कोई संदेह नहीं है।'

   \- श्री वराह पुराण 49.31,32

2. **घर से निकलते और घर को आते ही पहले** घर के मंदिर में **अपने इष्ट को प्रणाम कर के ही निकले**। उनसे प्रार्थना करें कि आपके साथ रहें, रक्षा करें, आपको कोई पाप कर्म न करने दे।

3. किसी भी **वाहन में बैठते ही नरसिंह भगवान को याद करें** और **नरसिंह भगवान** आपके साथ कोई भी **अनहोनी नहीं होने देंगे।**

4. दिन भर गर्म पानी को सिप सिप कर पिए, और **हर घूँट पे भगवान का नाम लें।** आयुर्वेद में **गर्म पानी** को **उत्तम औषध** माना गया **है।**

5. अपना काम शुरू करने से पहले प्रार्थना करें की आपका काम उत्तम तरीक़े से हो जाए। इससे आप काम में आलस्य नहीं दिखाएँगे क्योंकि आपने ही भगवान से माँगा है, और भगवान को संकल्प दिया है।

6. धन्वंतरि जो की स्वयं आयुर्वेद के भगवान है वे बताते है कि आपको हुए सारे रोग नष्ट हो जाएँगे और नये कोई रोग छुएँगे भी नहीं यदि आप सतत हरि के नाम का उच्चारण करते रहते हो।

7. पढ़ाई से पहले हाथ जोड़कर इस मंत्र से सरस्वती वंदना कीजिए,

या देवी सर्वभूतेषु विद्यारूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

और शास्त्रों की पढ़ाई से पहले इस मंत्र का उच्चारण कीजिए,

ॐ अज्ञान तिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरुवे नमः।।

4. संकीर्तन

आचार्य गण कहते है कि,
संकीर्तन से पर्यावरण की शुद्धि होती है।

प्रयास कीजिए कि हर **सप्ताह में कम से कम एक बार** शाम को अपने परिवार, पड़ोसी, बच्चे और कोई नहीं तो कुछ मित्र ही मिलकर नज़दीकी मंदिर, या अपने घर में, या फिर अपने गाँव या शहर की गलियों में चलते हुए **नाम संकीर्तन का आयोजन करें।**

और **अंत में हल्का सा प्रसाद बाँटे।** जिसमें ज़्यादा नहीं तो मात्र कुछ फल काटकर बाँट सकते है या फिर नींबू शरबत भी दे सकते है।

हरिनाम अनजाने में सुनने मात्र **से भी** सुनने वाले का **कल्याण होता है।** फिर वो हिंदू हो, मुसलमान हो, नास्तिक हो, प्राणी, पक्षी, कीटक या वृक्ष, आपके इस संकीर्तन से अनजाने में ही सही उसका उद्धार अवश्य हो जाएगा।

तदुपरांत **संकीर्तन से** गाँववालों में **सामाजिक एकता बढ़ेगी,** और आपके गाँव या शहर की भी कार्मिक पवित्रता भी बढ़ेगी। जिससे आपके गाँव-शहर पर भूकंप, बाढ़, तूफ़ान, अन्य प्राकृतिक आपदाओं, भूत पिशाच, और नकारात्मक ऊर्जाओं के असर से बचा रहेगा।

4. धर्म पालन (नियम पालन)

दिन के दौरान **धर्म के** इन सामान्य **नियमों का पालन** अति आवश्यक है, इनका पालन **न करने पर आपकी** साधना भी सही से नहीं होगी और आपके आध्यात्मिक जीवन में कोई प्रगति न होकर सिर्फ़ **अधोगति होगी।**

धर्म के सबसे प्रमुख 4 नियम :

1. **मांसाहार न करें** (अंडे भी नहीं)
2. किसी भी प्रकार का **व्यसन न करें** (हो सके तो चाय कॉफी भी नहीं)
3. किसी भी प्रकार का **जुआ न खेलें**
4. **पर स्त्री से** कोई **शारीरिक संबंध न रखें**

यह 4 नियम धर्म पालन के प्रमुख स्तंभ है।
किसी भी हालत में एक साधक को इनका त्याग नहीं करना चाहिए।

इनके उपरांत आपके वर्ण के अनुसार आपको अपने धर्म और नियमों का पालन करना चाहिए। अपने धर्म के बारे में आप **अधिक जानकारी B.O.S.S** पुस्तक **के 'अध्याय 6 : धर्म का मूलज्ञान'** में पा सकते हो।

उपरांत ज्योतिष के अनुसार अपनी कुंडली में **ग्रहों को खुश रखने के लिए** और उनकी दशा सुधारने के लिए **इन नियमों का पालन ज़रूर करें,**

हमेशा बड़ों का सम्मान करें, **गुरु** की दशा सुधरेगी,
हमेशा शूद्रों पर दया और दान का भाव रखें, **शनि** की दशा सुधरेगी,
हमेशा सत्य बोलने का आग्रह रखें, जुठ बोलने से **बुध** का कोप होता है,
हमेशा बहन माताओं का सम्मान करें, स्त्री अपमान से **शुक्र** का कोप होता है,
बिना आवश्यकता के गुस्सा न करें, गुस्सा करने से **मंगल** का कोप होता है,
हमेशा सूर्योदय से पहले उठें, सूर्योदय के बाद उठने से **सूर्य** का कोप होता है,
जल को व्यर्थ न करें, जल व्यर्थ करने से **चन्द्र** कुपित होता है,
किसी की चुग़ली न करें, उससे **राहु** ख़राब होता है,
कामवाले या भिक्षुको का मज़ाक़ न करें, उससे **केतु** ख़राब होता है।

रात्रि चर्या

30 मिनट महत्तम

आज की रात्रि कल के दिन की तैयारी के लिए होती है।
रात्रि चर्या सही तरीके से करने से दूसरे दिन की प्रभात चर्या साधना चर्या और दिन चर्या अत्यंत ही आसान हो जाएगी।

1. शयन नियम

किस दिशा को सिर कर के सोना चाहिए?

शयन हमेशा पूर्व या दक्षिण दिशा को सिर करके सोना चाहिए।

किस दिशा को सिर करके सोने से क्या प्राप्त होता है?

पूर्व को सोने से **विद्या** प्राप्त होती है,
दक्षिण को सोने से **धन** और **आयु** प्राप्त होती है,
पश्चिम को सोने से **मानसिक अशांति** प्राप्त होती है,
उत्तर को सोने से **रोग, हानि, आयु की क्षीणता** और **मृत्यु** प्राप्त होती है।

विष्णुपुराण 3.11.113, वामन पुराण 14.51, विष्णुस्मृति 70, पद्मपुराण सृष्टि. 51.125-126, महाभारत अनु. 104.48, लघुव्यास संहिता 2.88, भगवंत भास्कर, आचारमयुख आदि...

परन्तु यह ध्यान रहना चाहिए कि पैर पूज्य जनों की तरफ़ करके न सोना पड़े। यदि ऐसा है तो फिर सिर किसी भी दिशा में रखा जा सकता है।

शयन के अन्य आवश्यक नियम :

1. शयन स्थान पवित्र, स्वच्छ तथा हवादार होना चाहिए।
2. पलंग बहुत ऊंचा या नींचा नहीं होकर आदर्श घुटनों तक होना चाहिए।
3. टूटी हुई या अपने से छोटे बिस्तर पर नहीं सोना चाहिए। उससे बेहतर धरती पर सोना पसंद करें। धरती पर सोने के अनंत फ़ायदे है।
4. ब्रह्मचारी हो तो धरती पर ही सोएँ और बिस्तर कम से कम गुदगुदा रखे।
5. नग्न होकर कभी न सोएँ।
6. हमेशा अपनी बायें (left) ओर या पीठ पर सोएँ। पेट पर या दायीं और कभी न सोएँ।
7. जूठे मुँह और गीले पैर के साथ कभी नहीं सोना चाहिए।
8. मंदिर या स्मशान में कभी न सोएँ।
9. दिन में सोना हमेशा टालना चाहिए।
10. जिसके सोते हुए ही सूर्योदय या सूर्यास्त हो जाएँ उसका आयु क्षीण होता है।

लघुव्यास संहिता 2.89, विष्णुपुराण 3.11.112, चरकसंहिता सूत्र. 8.19, विष्णुस्मृति 70, महाभारत अनु. 104. 49 & 67, मनुस्मृति 4.75 & 57, नारदपुराण पू. 26.64, वामन पुराण 14.47, महाभारत अनु. 243.6, सुश्रुत संहिता 4.38 & 39, नारद पुराण पू. 26.27, भविष्य पुराण ब्रह्म. 4.90 आदि...

2. पूर्व-शयन चर्या .....10 मिनट

रात्रि का भोजन सूर्यास्त से पहले ले लीजिए।
यदि सूर्यास्त के बाद लेना पड़े तो अत्यंत ही हल्का भोजन लीजिए।
रात्रि को जितना भारी भोजन होगा उतना ही आपके लिए सुबह ब्रह्म-मुहूर्त में उठना कठिन हो जाएगा और क्योंकि रात को ठीक से पाचन नहीं होगा तो सारा ख़ाना शरीर में आम (Toxins) और मेद (Unhealthy Fat) में परिवर्तित हो जाएगा।

सोने के डेढ़ घंटे पहले,
अपने फ़ोन, लैपटॉप या किसी भी प्रकार की स्क्रीन से दूर हो जाएँ।
सोते समय फ़ोन हो सके उतना दूर रखें।
उत्तम है की दूसरे रूम में ही रख दें।

प्रभात चर्या की तैयारी कर लें,

1. सुबह के उषापान के लिए ताँबे के बर्तन में पानी भरकर रख लें,
2. पानी में 5 बादाम, 5 खजूर, 10 काली किशमिश भिगोकर रख दें,
   सुबह को ख़ाली पेट चबाकर खाने के लिए।
   ख़ासकर पुरुषों के लिए, यह वीर्य-वृद्धि और दोष शमन करता है।
3. अब कल को सुबह जो वस्त्र पहनने है,
4. जो टावल लेकर बाथरूम जाना है,
5. जो दातुन करना है,
6. यदि नाखून काटने है तो उसके लिए साधन आदि...
   सब सुबह तुरंत हाथ में आ जाए ऐसी जगह पर अलग कर के रख दें।
   इससे सुबह उठते ही दिनचर्या शुरू करने का आलस्य नही आएगा और बिना कोई समय व्यतीत किए सब समय पर कर पाओगे।
7. फिर 30 दंड बैठक करें (इसको टालें नहीं)
8. फिर शयन समय के कपड़ें पहन कर अपनी शयन स्थान को प्रस्थान करें,
9. पाँच मिनट के लिए अपने पैरो के तलवों को तेल या घी से मालिश करें,
   इससे नींद अच्छी आती है, नसें मजबूत होती है, जोडों का दर्द कम होता है, खर्राटे कम आते है, पाचन तंत्र सुलभ होता है, कब्ज दूर होता है, मानसिक तनाव कम होता है।

3. कथा पठन .....10-40 मिनट

रात को सोने से पहले भगवान की लीलाएँ पढ़ें,
उससे स्वप्नावस्था में भी **भगवान का** और भक्तों का **स्मरण होता रहता है,**
बुरे सपने नहीं आते **और ब्रह्मचारियों का स्वप्नदोष टलता है।**

इसलिए कृष्ण लीला या फिर रामायण का पुस्तक अपने बेड के निकट रखें। आपके घर में यदि बच्चे है तो आप पढ़ते पढ़ते उन्हें भी सुना सकते है।

और जैसे ही भगवान की लीला को पढ़ते पढ़ते नींद आ जाए, हम करेंगे...

4. वंदन .....2 मिनट

कथा पठन करते करते ही जब नींद आ जाए तो तुरंत ही पुस्तक को अच्छे से वापस रखकर हाथ जोड़कर नरसिंह स्तुति गाएँ।

नमस्ते नृसिंहाय प्रहलाद आहलाद दायिने।
हिरण्यकशिपोर्वक्षः शिलाटंक नखालये ॥1॥

इतो नृसिंहः परतो नृसिंहो
यतो यतो यामि ततो नृसिंहः।
बहिर्नृसिंहो हृदये नृसिंहो
नृसिंहमादि शरणं प्रपद्ये ॥2॥

तव कर-कमल-वरे नखम् अद्‌भुत-शृंगम्
दलित-हिरण्यकशिपु-तनु-भृंगम्
केशव धृत-नरहरिरूप जय जगदीश हरे ॥3॥

इससे नरसिंह देव सोते समय भी आपकी रक्षा करते है और रात को अकाल मृत्यु टालते है। और यदि होती भी है तो स्वयं नरसिंह देव आपको यमदूतों से रक्षण देकर हमें अपने वैकुण्ठ धाम में शरण देते है।

इसके बाद,
नाक के दोनों छिद्रों में गाय के घी की 2-2 बूँदे डालकर सो जाएँ।
इससे आपको जीवन में लकवा नहीं मारेगा, याद शक्ति हमेशा तेज़ रहेगी, Alzheimer जैसी गंभीर दिमाग़ी बीमारियाँ कभी नहीं होगी, और आँख कान के सारे विकार नष्ट हो जाएँगे।

आपको कोई अंदाज़ा नहीं है कि प्रतिदिन यह एक उपाय से आपका स्वास्थ्य और आपका जीवन कितना बदल जाएगा। इसलिए **इसे अचूक करें।**

यदि आप इतनी दिनचर्या का पालन सही से करते हो।

तो हम आपको गारंटी देते है,

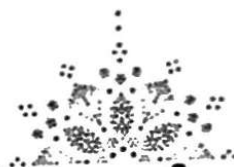
1. आपका शरीर स्वस्थ और दीर्घायु होगा,
2. आपकी बुद्धि निर्मल और मेधावी होगी,
3. आप के चेहरे पर ब्रह्मचर्य का तेज साफ़ दिखने लगेगा,
4. आपका मन विकट से विकट परिस्थिति में शांत और अभय रहेगा,
5. आप अपने जीवन के हर पहलू में भगवान की योजना साफ़ देख पाओगे,
6. आपके जीवन में इतना प्रशासन आ जाएगा और इच्छाशक्ति इतनी प्रबल हो जाएगी कि आप जीवन और जो कुछ भी पाना चाहते हो उसके लिए दृढ़ता से और बिना किसी मोटिवेशन की ज़रूरत के काम कर पाओगे।

और यदि आप सब पालन नहीं भी कर सकते,

यदि आप इसमें से आधा दिनचर्या,
या **एक दो आचरण** मात्र **भी जीवन में उतारोगे,**
तो भी आपको कुछ ही समय में अपने **जीवन में बदलाव दिखने लगेगा।**

तो आप सबसे हमारी यह प्रार्थना है, की कृपया इस
पुस्तक से जितना हो सके उतना आचरण अपने जीवन में उतारें।

और अपने जीवन को सफल बनाकर
औरों तक इस ज्ञान को पहुँचाने में **हमारी सहाय करें।**

यदि आपको लगता है कि,
इस पुस्तक ने आपके जीवन में 1% भी बदलाव लाया है,
तो कृपया **अभी इस QR को स्कैन करें,**
और Amazon पर अपना हृदयपूर्ण **Review** दें..
इससे हमें इस सनातन ज्ञान को और लोगों तक
पहुँचाने में अत्यंत ही सहाय होगी।
धन्यवाद

श्लोक संग्रह

यहाँ हम सारे श्लोक एक स्थान पर इकट्ठा रख रहे है,
जो आपको दिनचर्या, पूजा और वंदना में उपयोगी होंगे।
इस पुस्तक को हमेशा अपने पास रखें, जिससे समय पर तुरंत
ही श्लोक संग्रह से आप श्लोक पढ़ पाओ,
जब तक आपको सारे श्लोक कंठस्त न हो जाएँ।

1. संपूर्ण दिनचर्या श्लोक

कर दर्शन :
कराग्रे वसते लक्ष्मी करमध्ये सरस्वती।
करमूले तू गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम्॥

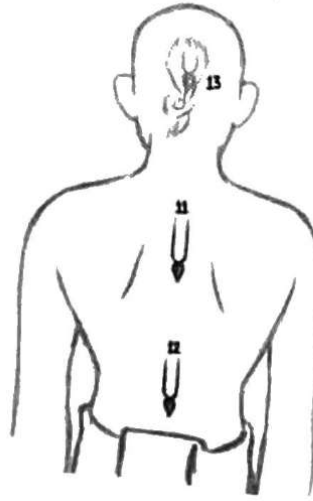
पाद स्पर्श :
समुद्र वसने देवी पर्वत स्तन मंडिते।
विष्णु पत्नी नमस्तुभ्यं पाद स्पर्शं क्षमश्वमेव॥

स्नान मंत्र :
ॐ गङ्गे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती
नर्मदे सिंधु कावेरी जलेस्मिन सन्निधिं कुरु।।

शिखा बंधन :
चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेज:समन्विते
तिष्ठ देवि शिखामध्ये तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे ॥
या फिर
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे,
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे।

तिलक धारण :

1. ओम केशवाय नमः बोलकर माथे पर
2. ओम नारायणाय नमः बोलकर नाभि पर
3. ओम माधवाय नमः बोलकर छाती पर
4. ओम गोविन्दाय नमः बोलकर गले पर
5. ओम विष्णवे नमः बोलकर दाहिने पेट पर
6. ओम मधुसूदनाय नमः बोलकर दाहिनी भुजा पर
7. ओम त्रिविक्रमाय नमः बोलकर दाहिने कंधे पर
8. ओम वामनाय नमः बोलकर बायें पेट पर
9. ओम श्रीधराय नमः बोलकर बायीं भुजा पर
10. ओम ऋषिकेशाय नमः बोलकर बायें कंधे पर
11. ओम पद्मनाभाय नमः बोलकर ऊपरी पीठ पर
12. ओम दामोदराय नमः बोलकर निचली पीठ पर

अंत में ओम वासुदेवाय नमः बोलकर बचा हुआ चंदन शिखा पर लगा दें।

भस्म धारण :
'ओम नमः शिवाय'
बोलकर निम्न अंगो पर भस्म त्रिपुण्ड धारण करें।

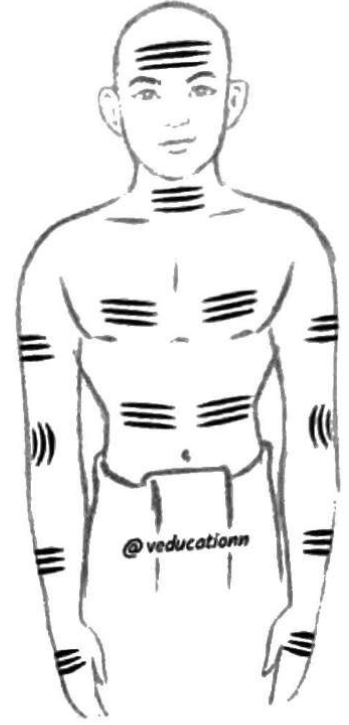
- ललाटे एक
- गले पर एक
- दो बाहु पर
- दो कोहनी पर
- दो हाथ पर
- दो हाथ के ऊपर
- दो छाती पर
- दो पेट पर

इन मंत्रों का भी उच्चारण कर सकते है,
ॐ त्र्यायुषं जमदग्नेरिति ललाटे।
ॐ कश्यप त्र्यायुषमिति ग्रीवायाम्।
ॐ यद्देवेषु त्र्यायुषमिति भुजायाम्।
ॐ तन्नो अस्तु त्र्यायुषमिति हृदये।
बची हुई भस्म हथेलियों में मसल लें।

आचमन मंत्र :
1. ओम केशवाय नमः।
2. ओम नारायणाय नमः।
3. ओम माधवाय नमः।
4. ओम गोविन्दाय नमों नमः।। (हस्त प्रक्षालन)

सूर्य अर्ध्य मंत्र :
एहि सूर्य सहस्त्रांशो तेजो राशे जगत्पते।
अनुकम्पय मां भक्त्या गृहाणार्घ्यं नमोस्तुते।।

सूर्यदेव के 12 नाम :

1- ॐ सूर्याय नमः।
2- ॐ मित्राय नमः।
3- ॐ रवये नमः।
4- ॐ भानवे नमः।
5- ॐ खगाय नमः।
6- ॐ पूष्णे नमः।
7- ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।
8- ॐ मारीचाय नमः।
9- ॐ आदित्याय नमः।
10- ॐ सावित्रे नमः।
11- ॐ अर्काय नमः।
12- ॐ भास्कराय नमः।

तुलसी प्रणाम मंत्र :
वृंदायै तुलसी देव्यै प्रियायै केशवस्य च।
विष्णु-भक्ति-प्रदे देवी सत्यवत्यै नमो नमः।।

तुलसी प्रदक्षिणा मंत्र (5-7) :
यानि कानि च पापानि ब्रह्म हत्यादिकानि च
तानि तानि प्रणश्यंति प्रदक्षिणः पदे पदे।।

पूजा के लिए तुलसी चुनने का मंत्र :
तुलस्यमृतजन्मासि सदा त्वं केशवप्रिये।
केशवार्थं चिनोमि त्वां वरदा भव शोभने।।
त्वदंगसंभवैर्नित्यं पूजयामि यथाहरिम्।
तथा कुरु पवित्रांगि कलौ मलविनाशिनि।।

हरिनाम जप महामंत्र :
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे,
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे

शिव पंचाक्षर जप मंत्र :
नमः शिवाय।

महामृत्युंजय मंत्र :
त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।

रुद्र गायत्री मंत्र :
तत्पुरुषाय विद्महे महादेवाय धीमहि तन्नो रुद्रः प्रचोदयात्।

मानस गायत्री :
जनकसुता जग जननि जानकी,
अतिसय प्रिय करुना निधान की ।।
ताके जुग पद कमल मनावउँ,
जासु कृपाँ निरमल मति पावउँ ।।

भोग शुद्धि :
ओम अस्त्राय फट्।

भोग अर्पण मंत्र :
त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये।
गृहाण सम्मुखो भूत्वा प्रसीद परमेश्वर।।

नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मण हिताय च ।
जगत् हिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ॥

प्रसाद ग्रहण मंत्र :
अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ।।

भोजनान्त कल्याण मंत्र :
'अन्नदाता सुखी भवः।'

सरस्वती वंदना पढ़ाई से पहले :
या देवी सर्वभूतेषु विद्यारूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

गुरु प्रणाम शास्त्रों की पढ़ाई से पहले :
ॐ अज्ञान तिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरुवे नमः।।

नरसिम्हा स्तुति शयन समय :
नमस्ते नृसिंहाय प्रहलाद आहलाद दायिने।
हिरण्यकशिपोर्वक्षः शिलाटंक नखालये ॥1॥

इतो नृसिंहः परतो नृसिंहो
यतो यतो यामि ततो नृसिंहः।
बहिर्नृसिंहो हृदये नृसिंहो
नृसिंहमादि शरणं प्रपद्ये ॥2॥

तव कर-कमल-वरे नखम् अद्भुत-शृंगम्
दलित-हिरण्यकशिपु-तनु-भृंगम्
केशव धृत-नरहरिरूप जय जगदीश हरे॥3॥

2. पूजन वंदन श्लोक

विष्णु वंदना :
शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्ण शुभाङ्गम्।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यम्
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्॥

शिव वंदना :
कर्पूर गौरम करुणावतारं, संसार सारं भुजगेन्द्र हारं।
सदा वसंतं हृदयार विन्दे, भवं भवानी सहितं नमामि॥

मंगल श्रीविष्णु मंत्र :
मङ्गलम् भगवान विष्णुः, मङ्गलम् गरुणध्वजः।
मङ्गलम् पुण्डरी काक्षः, मङ्गलाय तनो हरिः॥

आदिशक्ति वंदना :
सर्वमंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते॥

बिल्व अर्पण मंत्र :
त्रिदलं त्रिगुणाकारं त्रिनेत्रं च त्रियायुधम् ।
त्रिजन्म पापसंहारं एकबिल्वं शिवार्पणम् ॥

श्रीकृष्ण वंदना :
मूकं करोति वाचालं पंगुं लंघयते गिरिम्।
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्द माधवम्॥

सरस्वती वंदना :
या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता।
या वींणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना॥
या ब्रह्माच्युतशङ्करप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता।
सा माम पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्याऽपहा॥

स्वस्ति-वाचन :
ॐ स्वस्ति न इंद्रो वृद्धश्रवाः
स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः
स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु॥

शांति पाठ :
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

गणपति स्तोत्र :
गणपतिः विघ्नराजो लम्बतुन्ड़ो गजाननः।
द्वै मातुरश्च हेरम्ब एकदंतो गणाधिपः॥
विनायकः चारूकर्णः पशुपालो भवात्मजः।
द्वादश एतानि नामानि प्रातः उत्थाय यः पठेत्॥
विश्वम तस्य भवेद् वश्यम् न च विघ्नम् भवेत् क्वचित्।

विघ्नेश्वराय वरदाय शुभप्रियाय।
लम्बोदराय विकटाय गजाननाय॥
नागाननाय श्रुतियज्ञविभूषिताय।
गौरीसुताय गणनाथ नमो नमस्ते॥
शुक्लाम्बरधरं देवं शशिवर्णं चतुर्भुजं।
प्रसन्नवदनं ध्यायेतसर्वविघ्नोपशान्तये॥

समर्पण मंत्र :
त्वमेव माता च पिता त्वमेव। त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव। त्वमेव सर्व मम देवदेव।।

कायेन वाचा मनसेंद्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतिस्वभावात्।।
करोमि यद्यत् सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयामि।।

हनुमान चालीसा

दोहा

श्रीगुरु चरन सरोज रज निजमनु मुकुरु सुधारि।
बरनउँ रघुबर बिमल जसु जो दायकु फल चारि।।
बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरौं पवन-कुमार।
बल बुधि बिद्या देहु मोहिं, हरहु कलेस बिकार।।

चौपाई

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर। जय कपीस तिहुं लोक उजागर।।
रामदूत अतुलित बल धामा। अंजनि-पुत्र पवनसुत नामा।।

महावीर विक्रम बजरंगी। कुमति निवार सुमति के संगी।।
कंचन वरन विराज सुवेसा। कानन कुण्डल कुंचित केसा।।

हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजै। काँधे मूँज जनेऊ साजै।
शंकर सुवन केसरीनंदन। तेज प्रताप महा जग वन्दन।।

विद्यावान गुणी अति चातुर। राम काज करिबे को आतुर।।
प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया। राम लखन सीता मन बसिया।।

सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा। विकट रूप धरि लंक जरावा।।
भीम रूप धरि असुर संहारे। रामचंद्र के काज संवारे।।

लाय सजीवन लखन जियाये। श्रीरघुबीर हरषि उर लाये।।
रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई। तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई।।

सहस बदन तुम्हरो जस गावैं। अस कहि श्रीपति कंठ लगावैं।।
सनकादिक ब्रह्मादि मुनीशा। नारद सारद सहित अहीसा।।

जम कुबेर दिगपाल जहां ते। कवि कोविद कहि सके कहाँ ते।।
तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा। राम मिलाय राज पद दीन्हा।।

तुम्हरो मंत्र विभीषन माना। लंकेश्वर भये सब जग जाना।।
जुग सहस्र योजन पर भानू। लील्यो ताहि मधुर फल जानू।।

प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं। जलधि लांघि गये अचरज नाहीं।।
दुर्गम काज जगत के जेते। सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते।।

राम दुआरे तुम रखवारे। होत न आज्ञा बिनु पैसारे।।
सब सुख लहै तुम्हारी सरना। तुम रक्षक काहू को डरना।।

आपन तेज सम्हारो आपै। तीनों लोक हांक तें कांपै।।
भूत पिसाच निकट नहिं आवै। महाबीर जब नाम सुनावै।।

नासै रोग हरै सब पीरा। जपत निरंतर हनुमत बीरा।।
संकट तें हनुमान छुड़ावै। मन क्रम वचन ध्यान जो लावै।।

सब पर राम तपस्वी राजा। तिनके काज सकल तुम साजा।
और मनोरथ जो कोई लावै। सोई अमित जीवन फल पावै।।

चारों युग परताप तुम्हारा। है परसिद्ध जगत उजियारा।।
साधु-संत के तुम रखवारे। असुर निकंदन राम दुलारे।।

अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता। अस वर दीन जानकी माता।।
राम रसायन तुम्हरे पासा। सदा रहो रघुपति के दासा।।

तुम्हरे भजन राम को भावै। जनम-जनम के दुख बिसरावै।।
अन्त काल रघुबर पुर जाई। जहाँ जन्म हरि-भक्त कहाई।।

और देवता चित्त न धरई। हनुमत सेई सर्व सुख करई।।
संकट कटै मिटै सब पीरा। जो सुमिरै हनुमत बलबीरा।।

जै जै जै हनुमान गोसाईं। कृपा करहु गुरुदेव की नाईं।।
जो सत बार पाठ कर कोई। छूटहिं बंदि महा सुख होई।।

जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा। होय सिद्धि साखी गौरीसा।।
तुलसीदास सदा हरि चेरा। कीजै नाथ हृदय महँ डेरा।।

दोहा

पवनतनय संकट हरन, मंगल मूरति रूप।
राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुर भूप।।

सियावर राम चंद्र की.... जय
उमा पति महादेव की.... जय
लक्ष्मी पति नारायण की.... जय
भक्तों सम संत गणों की.... जय

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे

भगवन्नाम के प्रति होने वाले 10 नाम-अपराध

-पद्म-पुराण के ब्रह्मखण्ड 25

1. भगवन्नाम का प्रचार करने वाले **भक्तों की निंदा करना।**
[illegible] अपराधम् दितनुते । यतः ख्याति यात कथम् उ सहते तद्विगर्हाम ॥

2. **शिवजी** और उनके गुण तथा नाम **को हरि** नाम **से भिन्न न समझें।**
[illegible] गुण-नमादि सकल। धिया भिन्नम् पश्येत् स खलु हरि-नमाहित-करः ॥

3. अपने श्री **गुरु के आदेश की अवज्ञा करना।**
[illegible] अवज्ञा।

4. वैदिक **शास्त्रों** अथवा प्रमाणों **का खंडन करना।**
[illegible]-निन्दनम्॥

5. **हरिनाम** जप **की महिमा को काल्पनिक समझना ।**
[illegible]-कल्पनम्।

6. **हरिनाम का** अपने मन से मनगढ़ंत **अर्थ बनाना।**
[illegible]॥

7. **नाम के बल** पर **पाप करना ।**
[illegible] न विध्यते तस्य यमैर्हि शुद्धिः॥

8. **हरिनाम जप को** वेदोक्त सामान्य शुभ सकाम **कर्मकांड** के समान **समझना।**
[illegible]-साम्यमपि-प्रसादः॥

9. **अश्रद्धालु व्यक्ति को हरि नाम** की महिमा का **उपदेश करना।**
[illegible] शिव-नामापराधः॥

10. **हरि नाम जप में पूर्ण विश्वास न होना** और इसकी इतनी अगाध महिमा सुनने पर भी विषयासक्ति बनाये रखना। ध्यानपूर्वक जप न करना भी एक अपराध है ।
[illegible]-परमो नाम्नि सोऽप्यापराध-कृत॥

पद्म-पुराण के ब्रह्मखण्ड 25 के अनुसार स्वयं को सनातनी समझने वाले सभी **भक्तों को इन नाम अपराधों से बचना चाहिए**, अन्यथा वह अपनी भक्ति को खो बैठता है। इसलिए भक्ति में गलती से भी ऐसे अपराध न हो इसलिए सतर्क रहें, जिससे भगवद्प्रेम रूपी जीवन की अभीष्ट सिद्धि शीघ्रातिशीघ्र प्राप्त हो।

3. स्वास्थ्य श्लोक

इसे आप अपने जीवन में तो उतार ही सकते हो,
साथ में आसपास बच्चों को भी सिखा सकते हो...

पानी में गुड़ डालिए, बीत जाए जब रात, **सुबह छानकर पीजिए,** अच्छे हों हालात।
धनिया की पत्ती मसल, बूंद नैन में डार, दुखती अंखियां ठीक हों, पल लागे दो-चार।

ऊर्जा मिलती है बहुत, **पिएं गुनगुना नीर,** कब्ज खतम हो पेट की, मिट जाए हर पीर।
प्रातः काल पानी पिएं, घूंट-घूंट कर आप, बस दो-तीन गिलास है, हर **औषधि का बाप।**

ठंडा पानी पियो मत, करता क्रूर प्रहार, करे हाजमे का सदा, ये तो बंटाढार।
भोजन करें धरती पर, अल्थी-पल्थी मार, **चबा-चबा कर खाइए,** वैद्य न झांकें द्वार।

प्रातः काल खाओ फल, दुपहर लस्सी-छांस, सदा रात में दूध पी, सभी रोग का नाश।
भोजन करके शाम में, **घूमें कदम हजार,** डाक्टर, ओझा, वैद्य का, लुट जाए व्यापार।

घूंट-घूंट पानी पियो, रह तनाव से दूर, एसिडिटी या मोटापा, होवें चकनाचूर।
अर्थराइज या हार्निया, अपेंडिक्स का त्रास, **पानी पीजे बैठकर,** कभी न आवें पास।

रक्तचाप बढ़ने लगे, तब मत सोचो भाय, सौगंध राम की खाइ के, **तुरत छोड़ दो चाय।**
सुबह खाइए कुवंर-सा, दुपहर यथा नरेश, **भोजन लीजै रात में, जैसे रंक सुरेश।**

देर रात तक जागना, रोगों का जंजाल, अपच, आंख के रोग संग, तन भी रहे निढाल।
दर्द, घाव, फोड़ा, चुभन, सूजन, चोट पिराइ, बीस मिनट चुंबक धरौ, पिरवा जाइ हेराइ।

सत्तर रोगों को करे, चूना हमसे दूर, दूर करे ये बांझपन, सुस्ती अपच हुजूर।
भोजन करके जोहिए, केवल घंटा डेढ़, पानी इसके बाद पी, ये औषधि का पेड़।

अलसी, तिल, नारियल, घी, सरसों का तेल, यही खाइए नहीं तो, हार्ट समझिए फेल।
पहला स्थान सेंधा नमक, पहाड़ी नमक सु जान, **श्वेत नमक** है सागरी, ये है **जहर समान।**

एल्यूमिन के पात्र का, करता है जो उपयोग, **आमंत्रित करता** सदा, वह **अड़तालीस रोग।**
फल या मीठा खाइके, तुरत न पीजै नीर, ये सब छोटी आंत में, बनते विषधर तीर।

चोकर खाने से सदा, बढ़ती तन की शक्ति, **गेहूं मोटा पीसिए,** दिल में बढ़े विरक्ति।
रोज मुलहठी चूसिए, कफ बाहर आ जाए, बने सुरीला कंठ भी, सबको लगत सुहाए।

भोजन करके खाइए, सौंफ, गुड़, अजवान, पत्थर भी पच जाएगा, जानै सकल जहान।
चैत्र माह में नीम की, पत्ती हर दिन खावे, ज्वर, डेंगू या मलेरिया, बारह मील भगावे।

सौ वर्षों तक वह जिए, लेते **नाक से सांस,** अल्पकाल जीवें, करें मुंह से श्वासोच्छवास।
सितम गर्म जल से कभी, करिए मत स्नान, घट जाता है आत्मबल, नैनन को नुकसान।

हृदय रोग से आपको, बचना है श्रीमान, **सुरा, चाय या कोल्ड्रिंक, का मत करिए पान।**
अगर नहावें गरम जल, तन-मन हो कमजोर, नयन ज्योति कमजोर हो, शक्ति घटे चहुंओर।

अस्तु

अब इस वैदिक दिनचर्या को अपने जीवन में उतार कर अपना जीवन सफल बनाएँ, और फिर इस ज्ञान को औरों तक पहुँचाकर भारत को पुनः सोने की चिड़िया बनाने के हमारे इस मिशन में अपना अमूल्य योगदान दें।

धर्म शास्त्र + ज्योतिष शास्त्र + आयुर्वेद शास्त्र

और आज की मॉडर्न जीवनशैली को ध्यान में रखके बनाया गया दैनिक नित्यक्रम जो हर सनातनी सरलता से अपना सके और अपना शरीर स्वस्थ मन शांत, बुद्धि निर्मल और जीवन को धार्मिक बना सके।

क्या सीखोगे आप इस पुस्तक में?

1. प्रभात चर्या
1. ब्रह्म मुहूर्त
2. कर दर्शन
3. पाद स्पर्श
4. उषापान
5. शौचक्रिया
6. दंत धावन
7. जिह्वा निर्ले..
8. कवल गण्डूष
9. स्नान

2. साधना चर्या
1. शिखा बंधन
2. तिलक
3. आचमन शुद्धि
4. सूर्य अर्घ्य
5. तुलसी प्रणाम
6. पूजा
7. जप
8. पठन
9. व्यायाम
10. प्राणायाम
11. वस्त्र धारण

3. दिनचर्या
1. भोग अर्पण
2. प्रसाद ग्रहण
3. हरि स्मरण
4. संकीर्तन
5. धर्म पालन (नियम पालन)

4. रात्रिचर्या
1. शयन नियम
2. पूर्व शयन चर्या
3. कथा पठन
4. वंदन

5. श्लोक संग्रह
1. संपूर्ण दिनचर्या श्लोक
2. पूजा वंदन श्लोक
3. स्वास्थ्य श्लोक

सरल दैनिक नित्यकर्म जो हर सनातनी सहजता से अपने जीवन में अपना सके...

Self-Help/ Religion & Philosophy
For sell in Indian Subcontinent only

M.R.P : 399/- INR
WWW.VEDUCATION.WORLD

Project Golden Bird

एक बार फिरसे,
नमस्कार है आप सनातनी को,
तथा प्रणाम है आपके हृदय में बसे उन परमात्मा को,
जिनकी प्रेरणा से आपने ईस पुस्तक को पढ़ने और अपनी
सनातन संस्कृति के बारे में जानने का निश्चय किया।

"दुनिया की समस्त समस्याओं की जड़ है अज्ञान,
और उन समस्त समस्याओं का समाधान है वैदिक ज्ञान।"

और यदि आप Veducation से जुड़े हो तो आपको ज्ञात होगा की,
Veducation नें संकल्प लीया है की ईस वैदीक ज्ञान को
हम पहले पुरे भारत में फिर पुरे विश्व मे फैलाएंगे, और ईस संकल्प को
पुरा करने की ओर यह पुस्तक हमारा दुसरा कदम है।

पहले हमने B.O.S.S पुस्तक से हमारी वैदीक सनातन संस्कृति के
मूलज्ञान को समझा। अब उस सनातन संस्कृति को अपने जीवन में Practically
कैसे उतारना है यह हम ईस "वैदिक दिनचर्या" पुस्तक से सीखेंगे।

हमें विश्वास है की आप ईस पुस्तक में बताई दीनचर्या को अपने जीवन
में उतारकर अपना जीवन सफल बनाएंगे, फीर ईस ज्ञान को औरों तक पहुंचाने में
हमारी सहाय करेंगे।

अपनी पावन मातृभूमि के प्रति अपना कर्तव्य पूरा करें, और हमारे ईस भारत को
पुन: सोने की चिड़िया बनाने के ऐतिहासिक मिशन में अपना अमूल्य योगदान दें।

धर्म सेवक,
मलिक प्रजापति